Ratgeber Gesundheit

Jörg Pantel





Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen

Der Weg zum Wunschgewicht jenseits von Diäten

- Die tieferen Ursachen für Gewichtsprobleme
- Wie Schüßler-Salze den Stoffwechsel optimieren

schlütersche

Jörg Pantel

Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen

Der Weg zum Wunschgewicht jenseits von Diäten

Jörg Pantel

Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen

Der Weg zum Wunschgewicht jenseits von Diäten

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-89993-560-8

Anschrift des Autors
Jörg Pantel
Hammer Straße 52–54
48153 Münster
Bei Fragen an den Verfasser: info@joerg-pantel.de
www.joerg-pantel.de

Für meine Kinder Jan und Katharina

Fotos:
Corbis: Titelfoto rechts
fotolia.com: Cathleen Abers-Kimball 80; alexpurs 91; Anobis 38; Anton 58; AP Titelfoto (links); Yuri Arcurs 11; Darren Baker 72; Benicce 96; bilderbox 5 (oben Mitte), 15, 21; bsilvia 45; Bürgi 75; Martin Chalou 5 (oben rechts), 53; Dash 61; EastWest Imaging 37, 41; Hannes Eichinger 52; Elena Elisseeva 47; emmi vordere Umschlagklappe (innen), 35; Liv Friis-larsen 5 (oben links), 32, 60; Daniel Fuhr 55; gourmecana 67; Holger Gurski 12; jc 65; Tomo Jesenicnik 69; Michael Kempf 86; kernel 83; Ulrich Küster Umschlagklappe hinten (innen); Bernd_Leitner 39; tommy leong 43; Lucky Dragon 94; Olga Lyubkina 68; mediamo 20; Günter Menzl 18, 74; Charles Mims 13; Monkey Business 24, 77; negrobike 84 (unten); otisthewolf 17; Andrejs Pidjass 95; Reidos 30; Andres Rodriguez 57; Anja Roesnick 9; michael schade 5 (unten links), 89; Claudia Schiffer 84 (oben); Torsten Schon 44; Vitaliy Shkurat 87; stoneman 82; sylada 27; Iosif Szasz-Fabian 81; Patrizia Tilly 26; Graça Victoria 62; russell witherington 85; Dušan Zidar 79
MEV: 6, 34

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH

Inhalt







▶▶



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wahre Schönheit kommt von innen“, lautet ein alter Spruch – und dem ist nicht viel hinzuzufügen. Wir leben jedoch in Zeiten, in denen es mehr auf Äußerlichkeiten anzukommen scheint. Wer sich das Fett absaugen, die Haut straffen oder Botox unterspritzen lässt, erhält allenfalls eine künstliche Schönheit, sofern man in diesem Zusammenhang überhaupt von Schönheit sprechen kann. Die genannten Maßnahmen dienen eher dazu, den – äußeren – Schein zu wahren, und sind auch nicht von Dauer. Damit Schönheit nachhaltig, von Grund auf und echt sein kann, muss sie mit einem gesunden Organismus und einem lebendigen Geist einhergehen.

Auch das Thema „Figur“ ist ein Dauerbrenner: „Schlank sein“ wird mit „gesund sein“ gleichgesetzt – von daher ist es der Wunsch der meisten Menschen, diesem „Schönheitsideal“ zu entsprechen, indem sie Diäten und Fastenprogramme durchziehen.

Doch auch die Kehrseite dieser Einstellung tritt gerade in den letzten Jahren immer deutlicher zutage. Unzählige Magersüchtige beschäftigen ein Heer von Therapeuten aller Art. Langsam setzt jedoch ein Umdenken ein, zunehmend werden dürre Models durch Frauen mit weiblichen Rundungen ersetzt.

So sorgen also sowohl Über- als auch Untergewicht für gewaltige Probleme und nicht zuletzt auch für volkswirtschaftliche Belastungen. Doch der Markt mit immer neuen Diätplänen und Wundermitteln hat sich zu einem lukrativen Milliardengeschäft entwickelt. Die Klienten bleiben bei der Stange, das ist sicher, denn keine Diät, kein Schlankheitspulver oder Fasten bringt den dauerhaften Erfolg.

Voraussetzung für ein Leben in Gesundheit und ohne Gewichtsprobleme ist jedoch ein funktionierender Organismus und eine ausgeglichene Persönlichkeit. Dieser Ratgeber gibt einen Einblick in die Ursachen von Gewichtsproblemen, Hautproblemen, Bindegewebsschwäche und anderen Störungen und erläutert, warum Schüßler-Salze eine besondere Rolle dabei spielen, unseren Stoffwechsel zu verbessern, Lebensfreude zurückzugewinnen und dadurch die Voraussetzungen für Gesundheit, Schönheit und die Wunschfigur zu schaffen.

In der Praxis haben sich jedoch neben den Schüßler-Salzen auch verschiedene weitere Methoden, z. B. Homöopathie oder Bachblüten, bewährt, die in diesem Zusammenhang vorgestellt werden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr

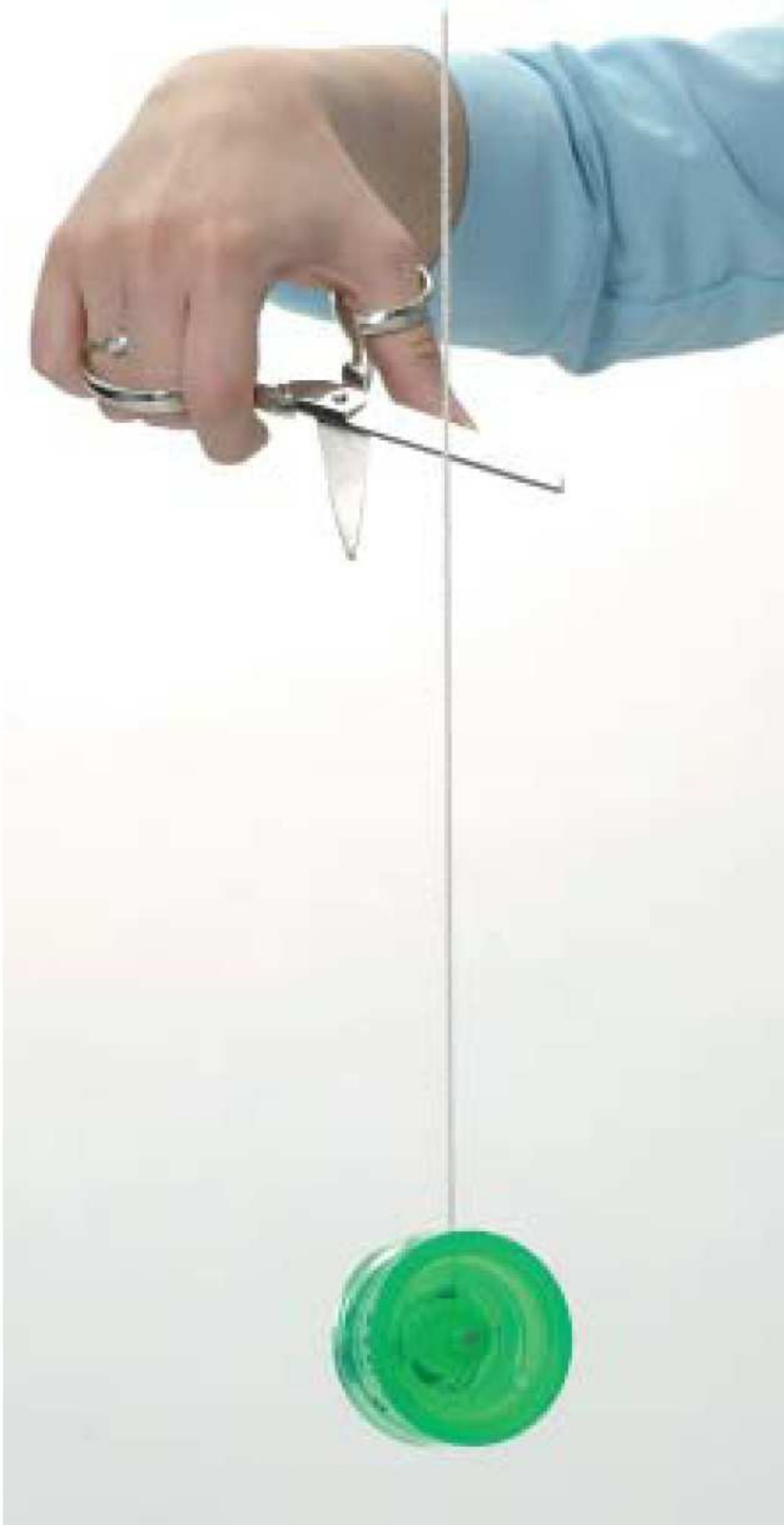
Jörg Pantel

Einleitung

Die meisten Übergewichtigen haben schon eine oder mehrere Diäten durchgeführt und nach jeder Diät wieder zugenommen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Diät oder Schlankheitspillen keinen geeigneten Weg darstellen, dauerhaft abzunehmen und das Gewicht auch zu halten. Im Gegenteil, alle Untersuchungen zeigen: Diäten sind ein Garant dafür, dass sie übergewichtig bleiben. Jede Diät, die verspricht, mehr als ein Kilo Fett pro Woche abzunehmen, ist unrealistisch.

Jede Diät, die bei dem komplexen Nährstoffbedarf unseres Körpers nur einseitige Kost anbietet, ist ungesund und führt zu einem Mineralstoffmangel. Und jede Diät, von 0 Kalorien bis FDH, bedeutet langfristig hungern und einen Mangel zu produzieren. Diesen wieder auszugleichen bedeutet, dass der Organismus gierig zuschlägt, sobald wieder „ausreichend" Nahrung vorhanden ist. Und zur Sicherheit – es könnte ja mal wieder eine Hungersnot kommen – legt er noch einen zusätzlichen Vorrat an. Das, was mit so großen Hoffnungen auf die Traumfigur begonnen hat, endet mit Frustration, Schuldgefühlen und dem Gefühl der Unfähigkeit, erfolgreich und dauerhaft abnehmen zu können.

Jemand, der sich seit Jahren mit Gewichtsproblemen herumschlägt, kann sich zwar bei entsprechender Härte und Konsequenz jedes Mal aufs Neue beweisen, dass er abnehmen kann, aber er wird nach der Diät meist genauso schnell oder gar noch schneller wieder zunehmen – der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Das hängt damit zusammen, dass der Körper



Schlagen Sie dem Jo-Jo-Effekt ein „Schnippchen"

bei einer Diät auf Sparflamme schaltet. Er tut dies, um überleben zu können, also stellt er sich auf den Zustand von geringerer Versorgung ein. Der Stoffwechsel wird gedrosselt und versucht, mit weniger Nahrung auszukommen. Er kann nach zwei bis drei Wochen Diät mit beispielsweise 1000 Kalorien auskommen, obwohl er vor der Diät 2000 Kalorien benötigte, um sein Gewicht zu halten. Will man nach der Diät das Gewicht halten, muss man das Kalorienlimit senken. Man darf nicht mehr so viel essen wie früher: Je häufiger man eine Diät macht, umso schwerer fällt es einem abzunehmen.

Dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht zu halten gelingt dann, wenn Sie Diäten – gleich welcher Form – nicht als Lösung für Gewichtsprobleme ansehen. Geben Sie die Diät-Mentalität auf, eignen Sie sich stattdessen natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.

Unterstützen können Sie diesen Prozess – ein regelrechter Lernprozess – durch Schüßler-Salze und andere Methoden, die im Folgenden besprochen werden. Zunächst soll jedoch geklärt werden, was Schüßler-Salze sind, wie sie wirken und wie Übergewicht überhaupt entsteht.

Schüßler-Salze sind Lebenssalze



Was sind Schüßler-Salze?

Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelte – nach langjährigen homöopathischen Erfahrungen – eine „abgekürzte Therapie“, auch „biochemische Heilweise“ genannt, die auf der Gabe von anorganischen Salzen, den sogenannten Schüßler-Salzen, beruht. Schüßler isolierte mit den damaligen Möglichkeiten aus der Asche von verbranntem Körpergewebe zwölf anorganische Mineralsalzverbindungen, die er für das Funktionieren der Abläufe im Körper für lebenswichtig hielt. In einem Mangel oder einer falschen Verteilung dieser Nährsalze sah Schüßler die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten: Die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit den notwendigen Salzen versorgt und kommen deshalb ihrer normalen Tätigkeit nicht mehr problemlos nach. So können Störungen, die sich z. B. in Form von Übergewicht bemerkbar machen, und Krankheiten entstehen.

Spätere Forscher konnten mit moderneren Methoden weitere zwölf Gewebesalze isolieren, sodass man heute zwölf Haupt- und zwölf Ergänzungssalze unterscheidet.

Schüßler-Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen oder in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Bei einem Mangel geht es also zumindest nicht in erster Linie darum, diesen durch Schüßler-Salze *mengenmäßig* auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen die im Blut vorhandenen Mineralstoffe nutzen können. Richtig angewendet, kann man damit auch abnehmen. Und etwas für ein gesundes Aussehen tun.



Schüßler-Salze wirken regulierend und helfen dabei, Mineralstoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen.

Wie wirken Schüßler-Salze?

Die vom Organismus aus der Nahrung aufgenommenen Mineralien dienen als Baustoffe und bilden die mineralische Grundlage für den Körperbau und die Stoffwechselprozesse. Die Mineralstoffe des Dr. Schüßler können wir im Unterschied dazu als „Funktionsmittel“ bezeichnen. Sie wirken eher regulierend und helfen die Baustoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen.

Die Mineralstoffe können bei der Einnahme direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, indem sie – wie homöopathische Mittel – durch

Verschütteln, Reiben oder Zerkleinern verdünnt werden. Das Verfahren wird Potenzierung genannt. Die Salze sind dann aufgrund ihrer Größe oder besser Winzigkeit für die Zellen unmittelbar verfügbar, da sie die Zellmembran passieren können. Pur gegebene – also nicht verdünnte – Mineralstoffe könnten nach Dr. Schüßler den Körper auf Dauer sogar überfordern. Es werden also Potenzen (Potenz, aus dem Lateinischen, bedeutet *Vermögen, Kraft, Wirksamkeit*) der einzelnen Substanzen verwendet.

Schauen wir uns den Herstellungsprozess einmal genauer an: Ein Teil, sagen wir ein Gramm unserer Ausgangssubstanz, beispielsweis Natrium chloratum, wird mit neun Teilen Milchzucker mit schweren Mörsern bzw. heutzutage Verreibungsmühlen intensiv verrieben und vermischt. Das Ergebnis ist die Potenzstufe D1 (das D steht für lat. decem *zehn*). Hiervon nimmt man wieder ein Zehntel, fügt wieder neun Teile Milchzucker hinzu und wiederholt den Vorgang – und hat als Ergebnis die Potenzstufe D2. So geht es weiter bis zur D6. Bis auf Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea wird bei den Schüßler-Salzen diese Potenz genommen (seltener D3). Rein rechnerisch haben wir einen Verdünnungsgrad von ca. $1{:}10^6$ = 1:1 Million.

Potenz	Verdünnung
D1	1:10
D2	1: 100
D3	1:1000
D6	1: 1.000.000
D12	1: 1.000.000.000.000



Verrieben und zerkleinert sind die Mineralstoffe für die Zellen verfügbar.

Wir hatten mit einem Gramm Natrium chloratum begonnen, das nun rein rechnerisch auf 1000 kg oder 1 Tonne Milchzucker verteilt ist. Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea werden von den meisten Anwendern in der Potenz D12 eingesetzt. Rechnen wir diese Verdünnung aus, so haben wir unser Gramm Natrium chloratum nun auf eine Million Tonnen Milchzucker verteilt. Selbst wenn ein Güterwaggon 100 Tonnen laden könnte, dann bräuchten wir 10 000 Waggons, um diese Menge Milchzucker aufzunehmen, in die ein Gramm Natrium chloratum verteilt wurde. Dass dies aus diesem Blickwinkel heraus absurd ist, ist sicherlich nachvollziehbar.

Zumal es sich bei Natrium chloratum um Kochsalz handelt, das wir täglich in Mengen von mehreren Gramm zu uns nehmen.

Es ist auch so, dass unser Kochsalz keine Wirkung hat, wenn wir zu Verdünnungszwecken einen Teelöffel voll in das Wasser eines Freibadbeckens hineingeben. Also muss etwas anderes verantwortlich dafür sein, dass solch ein Mittel arzneilich wirksam ist. Es ist der Herstellungsprozess der Verreibung, der die Wirkung hervorbringt. Wenn wir unser Gramm Natrium chloratum durch einfaches Vermischen oder Umrühren auf eine Tonne Milchzucker verteilen, dann haben wir diese Wirkung nicht. Durch das Verreiben und die damit verbundene fortlaufende Aufspaltung wird offenbar eine Energie freigesetzt. Man nennt dies in der Homöopathie die Dynamisierung einer Substanz. Der materielle Anteil verringert sich, aber die der Substanz innewohnende elementare Information wird freigesetzt, die zu jedem Lebewesen, jeder Pflanze, aber auch jedem Mineral zugehörig ist. Diese Ur-Information versorgt unsere Steuerungssysteme mit

Wer war Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler?

Der deutsche Arzt Willhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn geboren und starb 1898 bei Oldenburg, wo er viele Jahre seines Lebens verbrachte. Zunächst war er ein Anhänger der Homöopathie, distanzierte sich aber später wegen der unüberschaubaren Anzahl der Mittel von dieser Heilmethode und entwickelte seine eigene „Biochemie". Seine neue Behandlungsmethode fand schnell begeisterte Anhänger und bald schon suchten Tausende von Patienten Jahr für Jahr seine Praxis auf.

Dr. Schüßler geht davon aus, dass die meisten Krankheiten auf eine Störung des Mineralhaushaltes zurückzuführen sind. Bereits der Mangel eines einzigen Minerals beeinträchtigt den gesamten Stoffwechsel. Natürlich könnte man einfach das fehlende Mineral einnehmen. Doch damit würde man nur die Symptome bekämpfen anstatt die Ursachen zu beheben. Und genau hier greifen die Schüßler-Salze ein: Schüßler-Salze regen den Organismus dazu an, das fehlende Mineral wieder selbst aus der Nahrung aufzunehmen.

Dr. Schüßler hat zwölf der im Körper befindlichen Mineralsalze in das Zentrum seiner Therapie gestellt. Er nennt sie Funktionsmittel, da jedes von diesen einen Einfluss auf bestimmte Funktionen der Körperorgane ausübt. Diese zwölf Funktionsmittel sind die Schüßler-Salze Nr. 1 bis Nr. 12. Forscher entdeckten nach Dr. Schüßlers Tod weitere Mineralstoffe, die für die Gesundheit des Organismus ebenfalls von Bedeutung sind. Diese werden als Ergänzungsmittel bezeichnet.

regulierenden Impulsen und Informationen, die aus bestimmten Gründen verloren gegangen waren und deren Verlust für die Erkrankung oder den Mangel verantwortlich war.

Das hört sich komplizierter an, als es ist. Aber im Grunde machen Sie gerade nichts anderes. Sie lesen dieses Buch, und die einzelnen Worte, bestehend aus Symbolen, nämlich den Buchstaben, vermitteln Ihnen Informationen. Diese verarbeiten bzw. verdauen Sie geistig (dazu müssen Sie dieses Buch nicht einmal essen) und können mit den Informationen etwas für sich anfangen (so hoffe ich zumindest), diese umsetzen und beispielsweise Schüßler-Salz Natrium phosphoricum einnehmen, um Ihren Organismus zu entsäuern.

Wenn eine Entsäuerung notwendig ist, dann wird der Körper diese Information aufnehmen und umsetzen – es ist die Sprache, die er verstehen kann. Mit Ferrum phosphoricum würde ihm das nicht gelingen, genauso wenig wäre es Ihnen möglich, meine Informationen aufzunehmen, wenn ich arabische Buchstaben einsetzen oder eine fremde Sprache verwenden würde.

Von daher kann man (auch) sagen: Die Schüßler-Salze wirken, weil sie einen Mangel oder Verlust an Information beheben. Die einzelnen Organe und Zellen erhalten dann von den Steuerungssystemen den Impuls und den Auftrag, sich an die Arbeit zu machen, um auch auf der körperlichen Ebene das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Was auch immer nun wirkt, die niedermolekularen Mineralien, die in die Zellen hineinschlüpfen können, oder die Informationen, die bestimmte Vorgänge hervorrufen – vielleicht auch eine Kombination dieser beiden Erklärungsansätze: Schüßler-Salze sind eine Methode zur Lösung von Stoffwechselblockaden, zur Verbesserung des Zellstoffwechsels und der Erhöhung des Membranpotentials, zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts, zur Entsäuerung sowie zur Aktivierung des Immunsystem. Und sie ist ganzheitlich, weil sie in der Lage ist, auch unsere geistigen Störungen wie fehlende Konzentration, Nervosität, Gedächtnisschwäche zu verbessern. Emotionale Krisen und Stimmungsveränderungen können ebenso ausgeglichen werden wie Befürchtungen und Ängste.



Schüßler-Salze können Stoffwechselblockaden auflösen und den Zellstoffwechsel verbessern.

Bei den Schüßler-Salzen handelt es sich um potenzierte Substanzen, die in jeder menschlichen Zelle zu finden sind. Daher lassen sie sich hervorragend mit anderen Heilmethoden kombinieren, von denen später einige vorgestellt werden.

Checkliste: Liegt ein Mineralstoffmangel vor?

- ❑ Meine Cholesterinwerte sind erhöht.
- ❑ Mein Blutdruck ist zu hoch/zu tief.
- ❑ Meine Blutzuckerwerte sind normal bis erhöht.
- ❑ Ich habe Übergewicht.
- ❑ Jeder Bissen zu viel macht sich auf der Waage bemerkbar.
- ❑ Ich habe ständig Hunger.
- ❑ Ich habe Heißhungeranfälle.
- ❑ Ich habe schon mehrere erfolglose Diäten hinter mir.
- ❑ Meine Haut ist unrein oder fettig, ständig entstehen Pickel und Mitesser.
- ❑ Meine Haut, Haare und/oder Nägel sind spröde, rissig und trocken.
- ❑ Meine Haut ist faltig und schlaff, ich leide unter Bindegewebsschwäche (Krampfadern, Cellulite, Besenreiser).
- ❑ Ich habe Verdauungsprobleme (Sodbrennen, Blähungen, Magendruck, Durchfälle, Verstopfung).
- ❑ Mein Schweiß riecht ziemlich unangenehm.
- ❑ Meine Muskulatur neigt zu Krämpfen.
- ❑ Meine Beine sind schwer und schwellen an.
- ❑ Kaum ist ein Infekt vorbei, dann habe ich bereits den nächsten.
- ❑ Ich bin ständig müde und erschöpft.
- ❑ Ich bin schnell aus der Puste und habe schon bei kleinen Anstrengungen Herzklopfen.
- ❑ Ich bin häufig gereizt und ärgere mich über Kleinigkeiten.
- ❑ Ich kann mich einfach nicht mehr konzentrieren.

Wenn Sie mehr als fünf Kästchen angekreuzt haben, sollten Sie Maßnahmen wie eine Kur mit Schüßler-Salzen ergreifen. Richtig gewählte Salze bzw. Kombinationen mehrerer Mineralsalze sind in der Lage, den Stoffwechsel zu normalisieren. Zusätzliche Maßnahmen können die Methode unterstützen (siehe Seite 77ff.).

Die zwölf klassischen Schüßler-Salze



Nr. 1 Calcium fluoratum (Flussspat)

Allgemeine Beschreibung

Calcium fluoratum ist in besonderem Maße zuständig für die Festigkeit und gleichzeitig die Elastizität des Bindegewebes. Es steht in Beziehung zu den Strukturen des menschlichen Körpers, die mechanisch geschützt werden müssen. So wirkt es insbesondere in den Sehnen und Bändern, in der Haut und im Bindegewebe. Eine ausreichende Versorgung mit diesem Mittel ist Voraussetzung für die Festigkeit des Gewebes und die Elastizität der Gefäße. Es hilft auch, Gefäßverhärtungen abzubauen und wieder gesundes Gewebe entstehen zu lassen.



Calcium fluoratum hilft bei Besenreisern und Krampfadern.

Typisch für einen Mangel sind also Verhärtungen aller Art: Schwielen und übermäßige Hornhautbildung, Überbeine, rissige Haut, Drüsenverhärtungen, Arterienverkalkung, auch brüchige Nägel, Haare und Gefäße. Es handelt sich dabei um Bereiche, in denen keine Balance zwischen zu fest und zu schlaff besteht. Dazu zählen auch übermäßige Beweglichkeit von Gelenken (Hypermobilität), lockere Zähne und Organsenkungen (z. B. Blase, Gebärmutter). Wenn die weibliche Brust ihren Halt verloren hat, dann kann ein Versuch mit Calcium fluoratum helfen. Ebenso bei Hängebauch oder der Tendenz des Gewebes, beispielsweise in der Schwangerschaft, einzureißen.

Calcium fluoratum ist ein relativ langsam wirkendes Mittel, da der Umbau des Gewebes seine Zeit braucht. Dafür wirkt es dann auch sehr nachhaltig. Schüßler hat dieses Mittel in der Potenzierungsstufe D12 eingesetzt, doch wie alle anderen Salze ist es auch in D3 und D6 erhältlich.

Äußere Kennzeichen

Typische äußere Merkmale sind dunkle Augenränder, die rötlich oder schwärzlich verfärbt sein können. Im unteren Augenwinkel treten sogenannte Würfelfalten (kleine Fältchen, deren Linien sich kreuzen) auf, seltener auch oben. Es besteht eine Neigung zu Besenreisern und Krampfadern, das Gewebe ist schlaff,

alles hängt. Hinzu kommen Schwielen und übermäßige Hornhautbildung sowie Überbeine.

Die Haut ist rissig, die Nägel und Haare sind brüchig. Die Zunge ist rissig und verhärtet, bei älteren Patienten braun belegt und trocken.

Die Absonderungen sind ätzend; sie trocknen schnell zu einer festen Kruste zusammen.

Wesensmerkmale

So wie sich auf der körperlichen Ebene Verfestigungen und Verhärtungen zeigen, zeigen solche Menschen auf der psychischen Ebene häufig Sturheit und Verschlossenheit. Sie beharren auf ihren Einsichten und Meinungen, es fällt ihnen schwer, sich etwas sagen zu lassen. Es mangelt ihnen an Flexibilität, sie haben Anpassungsschwierigkeiten, sind eigensinnig. Aber auch hier ist die fehlende Balance zu beobachten: mal zu fest, mal zu schlaff – die Person lässt sich auch buchstäblich hängen.

Immer wieder ist das Symptom zu beobachten, dass Betroffene (grundlose) Furcht vor finanziellen Verlusten und dem Bankrott haben. Dies veranlasst sie, mit großem Aufwand und oft übertriebenem Ehrgeiz ihren Beruf auszuüben. Oder aber sie haben Angst zu verhungern und befürchten, es sei nicht genügend Essen im Hause. Kein Wunder, dass dies zu Heißhungerattacken und überreichlicher Nahrungsaufnahme führt. Obwohl sie satt sind, essen sie immer weiter.

Der grundlegende Mangel ist der fehlende innere Halt; das Selbstvertrauen und das Vertrauen in das Leben sind nicht ausgeprägt.

Wirkungsrichtung

Calcium fluoratum löst körperliche und geistige Erstarrung und Verhärtungen, dadurch gewinnt der Betroffene Flexibilität und Halt auf allen Ebenen. Am Ende der Entwicklung stehen Lebendigkeit und Ankommen im Hier und Jetzt.

Nr. 2 Calcium phosphoricum (Kalziumphosphat)

Allgemeine Beschreibung

Calcium phosphoricum ist das am häufigsten vorkommende Mineral im menschlichen Körper. U.a. ist es zum Aufbau der Knochenzellen notwendig (grandios bei Knochenbrüchen, es fördert die Kallusbildung), der Zähne und zur Bildung von körpereigenem Eiweiß. Somit wird es für alle Vorgänge des Aufbaus und der Neubildung von Gewebe im Körper benötigt. Es hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Schüßler empfahl es als wichtiges Kräftigungs- und Aufbaumittel, als „ein Funktionsmittel für anämische Zustände und Restaurationsmittel der Gewebe nach Ablauf akuter Krankheiten".

Mit gutem Erfolg habe ich es besonders bei Kindern eingesetzt, um Wachstumsprozesse zu unterstützen und um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Es hilft, wenn vorangegangene Krankheiten nicht wirklich überstanden wurden und der Patient weiterhin blass und anfällig bleibt. Auch Kinder, die nach kurzer Zeit in der Schule abbauen oder auch beim Sport wenig Ausdauer zeigen, finden in Calcium phosphoricum oft eine Unterstützung.

Kinder, die in ihrer Entwicklung stehen geblieben sind oder anderen hinterherhinken, bekommen durch die

Einnahme von Calcium phosphoricum einen Schub nach vorn.

Ein Mangel macht sich auch in vegetativen Störungen bemerkbar, er kann zu Nervosität, Schlafstörungen, Herzklopfen und allgemeinen Erschöpfungszuständen führen.

Zusammen mit Calcium fluoratum hat es sich bei der Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose bewährt.

Die Betroffenen haben häufig einen auffälligen und ausgeprägten Appetit auf pikante Speisen und geräuchertes Fleisch. Abends besteht das Bedürfnis nach schweren Speisen sowie ein Verlangen nach Alkohol. Die beschriebenen Schlafstörungen sind nicht zuletzt auf dieses Verhalten zurückzuführen.

Äußere Kennzeichen

Typisch sind feine Haare und Wimpern, eine blasse durchscheinende Haut, die mit kleinen Pickeln besetzt ist. Im Gesicht sehen wir eine wächserne Blässe, die zunächst vor den Ohren auftritt, sich aber auf weitere Bereiche des Gesichts und auf die Ohren ausweiten kann, eventuell auch am Hals als Fleck vor dem Kehlkopf auftritt. Die Gesichtsfarbe lässt sich als „käsig" oder „wächsern" beschreiben.

Kinder mit einem Calcium-phosphoricum-Mangel haben einen im Vergleich zum Körper sehr großen Kopf bei einem schmalen Hals.

Häufig finden wir weiße Flecken auf den Zähnen und/oder Nägeln.

Die Zunge ist wie das Gesicht weißlich durchscheinend belegt, der Geschmack schal oder süßlich. Sie kann geschwollen sein und ein pelziges Gefühl vermitteln.

Die Absonderungen bei einem Mangel an Calcium phosphoricum ähneln dem Eiweiß, sie bilden gelblichweiße Krusten nach dem Eintrocknen.



Menschen mit Calcium-phosphoricum-Mangel sind blass.

Wesensmerkmale

Die Betroffenen sind im Allgemeinen lebhaft, aber schnell erschöpft. Sie sind von eher ängstlichem Wesen und schnell verzagt. Aufgrund ihrer Schwäche ziehen sie sich gern zurück, reagieren aber zornig auf Anforderungen. Es besteht eine Unzufriedenheit mit der Lebenssituation, wobei dieser Frust durch Essen ausgeglichen werden soll.

Wirkungsrichtung

Calcium phosphoricum forciert die allgemeine Entwicklung und Regeneration. Es verhilft den Betroffenen auf allen Ebenen, sich dem Leben zu stellen und sich dem Leben gewachsen zu fühlen.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)

Allgemeine Beschreibung

Ferrum phosphoricum ist *das* Notfallmittel bei akutem Fieber (bis ca. 38,5 Grad!), bei Blutungen und beginnenden Entzündungen aller Art. Es lindert den Schmerz und verhindert Entzündungen bei offenen Wunden, aber auch bei Prellungen, Verstauchungen etc. Dazu eine Tablette von Ferrum phosphoricum zerstoßen und direkt auf die betroffene Stelle auftragen. Oder mehrere Tabletten in Wasser auflösen, ein Tuch damit tränken und auf die Verletzung legen.

Jede Zelle benötigt Ferrum phosphoricum, doch vorrangig wird es für Transportvorgänge benötigt, besonders für den Transport des Sauerstoffs. In der Kindheit besteht ein zusätzlicher Bedarf an Eisen, ebenso während der Schwangerschaft. Weitere Einsatzgebiete sind natürlich Anämie (Blutarmut) mit einhergehender Ermüdbarkeit, pulsierende Empfindungen an verschiedenen Stellen sowie klopfende, pochende Schmerzen.

Ferrum phosphoricum kann zur Vorbeugung eingenommen werden, um die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit des Körpers zu steigern. Sportler schätzen es als Mittel zur schnelleren Regeneration nach Wettkämpfen.

Es normalisiert die Eisenwerte bei Krebspatienten.

Die Beschwerden treten verstärkt nachts auf und werden durch Wärme verschlimmert.



Ferrum phosphoricum ist *das* Notfallmittel bei hohem Fieber.

Äußere Kennzeichen

Typische Merkmale sind:

- Rötung von Stirn und Wangen, rote Ohren schon nach geringer Bewegung, auch nach geistiger Anstrengung,
- dunkle bis schwärzliche Schatten im Bereich der Augenwinkel; je weiter diese sich ausgebreitet haben, umso größer der Mangel,
- hellrote Fieberbäckchen im akuten Stadium,
- Zunge deutlich gerötet, im Akutfall hinten weiß belegt,
- keine typischen Absonderungen auf den Schleimhäuten oder aus Körperöffnungen,
- Nasenbluten, allgemein erhöhte Blutungsneigung und starke Regelblutungen.

Wesensmerkmale

Betroffene sind kraftlos und schwach, sie können sich nicht wehren oder durchsetzen. Sie sind ängstlich und unruhig, von daher schlaflos.

Die betroffene Person „entzündet" sich rasch, d. h. auch kleinere Anlässe beeinträchtigen das Wohlbefinden. Mit Ferrum phosphoricum kann sie eine größere Gelassenheit entwickeln.

Bei einem Mangel an Ferrum phosphoricum versucht der Organismus, diesen durch vermehrte Nahrungsaufnahme auszugleichen, dabei besteht ein ausgeprägtes Verlangen nach Stimulanzien, jedoch eine Abneigung gegen Fleisch und Milch.

Wirkungsrichtung

Ferrum phosphoricum unterstützt die Betroffenen bei der Auseinandersetzung mit der Umgebung und mit sich selbst. Es hilft dabei „herunterzufahren", Gelassenheit zu entwickeln und Verletzungen zu heilen, an denen die Betroffenen sich sonst gern entzünden.

Nr. 4 Kalium chloratum (Kaliumchlorid)

Allgemeine Beschreibung

Auch dieses Mittel ist in allen Körperzellen enthalten, insbesondere in den roten Blutkörperchen ist es unentbehrlich. Kalium chloratum löst sich leicht in Wasser, löst Giftstoffe aus dem Gewebe und ermöglicht deren Ausscheidung. Immer wenn bei Erkrankungen die Schleimhäute betroffen sind, dann ist Kalium chloratum das Mittel der Wahl. Zudem gilt es als „Betriebsstoff für die Drüsen", womit die Lymphknoten gemeint sind.

Patienten, die durch Medikamente, Narkoserückstande und Giftstoffe aller Art belastet sind, benötigen dieses Salz.

Die oft alltäglichen Belastungen wie Elektrosmog, Alkohol, Nikotin etc. haben einen erhöhten Bedarf an Kalium chloratum zur Folge.

Kalium chloratum folgt auf Ferrum phosphoricum bei Entzündungen, also dann, wenn eine Entzündung das akute Stadium überschritten hat und die Absonderungen in einen zähflüssigen Zustand übergehen und eine weiße bis gräuliche Masse auf der Haut oder den Schleimhäuten bildet.

Die Beschwerden bessern sich typischer Weise bei Wärme, sie verschlimmern sich durch Bewegung und reichhaltige Kost.

Äußere Kennzeichen

Milchig-bläuliche bis milchig-rötliche Verfärbung oft nur im Bereich des Unterlides, später auch um die Augen und den

Mund herum, ggf. auch im Bereich des ganzen Körpers. Die Absonderungen sind weißlich bis gräulich. Couperose (erweiterte rote Äderchen) sind auf den Wangen und der Nase zu finden, sowie Krampfadern und Besenreiser. Charakteristisch ist ein weiß-gelblicher Hautgrieß, oft unter den Augen.

Beim Sprechen entstehen typischerweise weiße Fädchen in den Mundwinkeln.

Die Zunge weist einen milchig-weißen bis grauen, eher trockenen Belag auf.

Auch die typischen Absonderungen sind entsprechend weiß bis grau und zähflüssig.

Wesensmerkmale

Meist handelt es sich um gutmütige Menschen, die aufmerksam zuhören und sich in andere einfühlen können. Allerdings fällt es ihnen schwer, bei sich selbst hinzuschauen.

Häufig haben sie das Empfinden, dass sie das Opfer sind. Das Leben ist schuld, der Partner ist schuld, das Schicksal, die Familie etc. Sie neigen zur Trägheit.

Wirkungsrichtung

Kalium chloratum unterstützt auf körperlicher wie psychischer Ebene die Entgiftung. Die Befreiung von alten Giften und Belastungen bringt die Dinge wieder in den Fluss.

Nr. 5 Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat)

Allgemeine Beschreibung

Nach Dr. Schüßler hat Kalium phosphoricum eine besondere Beziehung zum zentralen und vegetativen Nervensystem. Es wird häufig bei Folgen von Überforderung, Nervosität, Depressionen und auch bei psychischen Störungen eingesetzt (Kalium statt Valium).

Kalium phosphoricum unterstützt besonders sehr stoffwechselaktive Zellen und dient damit der Regeneration von allen körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen. Es wirkt gut bei hohem Fieber und gegen Entzündungen.

Kalium phosphoricum ist auch ein wichtiges Mittel bei Störungen der Skelettmuskulatur und des Herzmuskels.

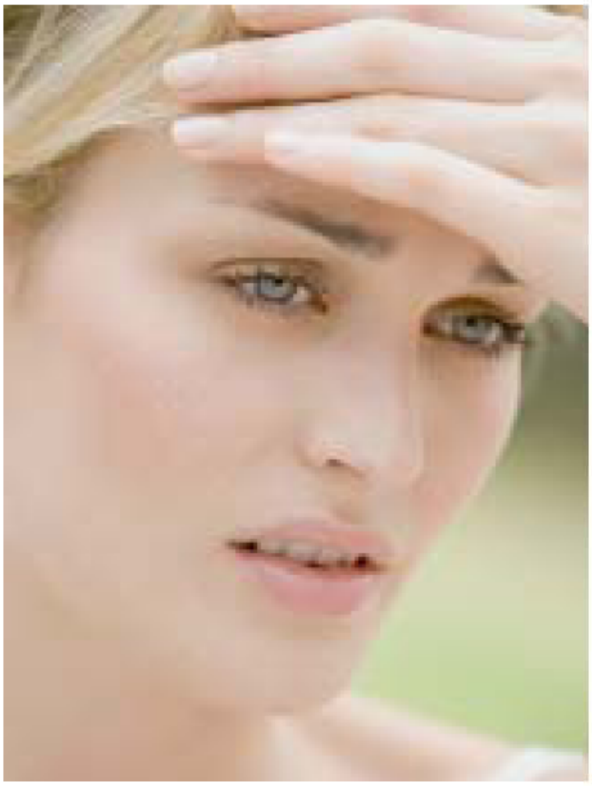
Äußere Kennzeichen

Typische Merkmale für Kalium phosphoricum sind matte Augen und ein müder und apathischer Gesichtsausdruck. Hinzu kommen Zahnfleischschwund und -bluten sowie übelster Mundgeruch, der nicht durch Putzen zu beseitigen ist. Ein aschgrauer Hauch liegt über dem Gesicht, das wie ungewaschen wirkt.

Ein eindeutiger Hinweis auf einen Mangel an Kalium phosphoricum sind die eingefallenen Schläfen. Die Zunge sieht aus wie mit dünnflüssigem Senf bestrichen. Die Absonderungen sind scharf und oft von Blut durchzogen. Nach dem Eintrocknen bilden sich schmierige Schuppen oder Krusten.

Wesensmerkmale

Burn-Out-Syndrom – alle Energie fehlt, und so ist der Betroffene unfähig zu Reaktionen. Auch bei Kalium phosphoricum



Kalium phosphoricum hilft bei Erschöpfungszuständen.

wird versucht, den Mangel durch reichliches Essen auszugleichen. Schon bald nach dem Essen tritt wieder Hunger auf.

Betroffene leiden unter Schlaflosigkeit, die durch Unruhe oder nächtlichen Hunger bedingt ist. Mit zunehmender Erschöpfung treten Platzangst, phobische Zustände und häufig Gedächtnisschwäche auf.

Wirkungsrichtung

Das Nerven-, aber auch Muskelsalz schafft bei allen nervösen Erkrankungen und chronischen Erschöpfungszuständen einen Ausgleich.

Besonderheiten

Kalium phosphoricum sollte man nicht zu spät am Tag einnehmen, da es eine anregende Wirkung hat. Nehmen Sie es im Wechsel mit einem Natriumsalz ein.

Nr. 6 Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat)

Allgemeine Beschreibung

Kalium sulfuricum unterstützt die Sauerstoffverwertung (Beteiligung am Sauerstofftransport), den Zellstoffwechsel sowie die zellulären Ausscheidungs- und Entgiftungsvorgänge. Zusammen mit Eisen befindet es sich in Haut und Schleimhaut und sorgt für das Großreinemachen im Körper. Es unterstützt die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.

Merke: Ohne Kalium sulfuricum findet keine Entgiftung statt.

Kalium sulfuricum ist das Mittel der dritten Entzündungsphase, also nach Ferrum phosphoricum und Kalium chloratum. Es ist immer dann anzuwenden, wenn eine Chronifizierung droht, aber auch bei allen Erkrankungen, die nicht richtig herauskommen. Kennzeichnend für diese Phase sind schleimig-eitrige Absonderungen der Schleimhäute und ebensolcher Auswurf.

Zudem ist es ein wichtiges Heilmittel der Oberhautzellen, z. B. bei Ekzemen, Neurodermitis oder auch nach Infektionskrankheiten wie Scharlach oder Masern. Liegt ein Mangel vor, dann schuppt sich die Haut.

Zusammen mit Natrium sulfuricum ein wunderbares Paar: Kalium sulfuricum setzt Ablagerungen frei und Natrium sulfuricum sorgt für deren Ausscheidung.

Äußere Kennzeichen

Typischer Weise treten Leberflecken und Sommersprossen am gesamten Körper

auf. Das Gesicht ist gelblich-bräunlich verfärbt, u. U. auch nur an bestimmten Stellen bis auf die Wangen. Wir finden frühzeitig Altersflecken und -warzen, insbesondere bei Rauchern und starken Kaffeetrinkern. Diese haben fast immer einen Mangel an Kalium sulfuricum vorliegen.

Auch die Zunge zeigt einen gelblichbraunen, schleimartigen Belag – insbesondere am Zungenansatz. Der Geschmack kann eingeschränkt sein.

Die Absonderungen aus Körperöffnungen sind gelblich und schleimig-eitrig.

Wesensmerkmale

Wie bereits erwähnt, ist bei einem Mangel die Leistung der Leber eingeschränkt. Die Betroffenen wirken dann auch, als ob ihnen etwas über die Leber gelaufen sei. Ängstliche und depressive Verstimmung, Weinerlichkeit und Ärger sind typisch. Sie finden einzig Trost beim Essen. Wut und Ärger werden nicht ausgelebt, sondern in sich hineingefressen. Manchmal zeigt sich der Mangel auch in übertriebener Fürsorge oder übereifriger Erfüllung von Pflichten.

Sehr ausgeprägt ist das Verlangen nach frischer Luft und nach Raum, man fühlt sich ausgesprochen unwohl in Menschenmengen.

Wirkungsrichtung

Kalium sulfuricum hilft dabei, alte Belastungen und Lebensmuster aufzugeben. Und schafft so den Platz für Neues.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat)

Allgemeine Beschreibung

Magnesium phosphoricum ist an vielen enzymatischen Prozessen beteiligt, wirkt Thrombosen und Allergien entgegen und senkt den Cholesterinspiegel. Es gehört neben Calcium phosphoricum zu den wichtigsten basenbildenden Mineralien. So wirkt es der Übersäuerung des Gewebes entgegen. Je mehr der Körper übersäuert ist, umso mehr Magnesium phosphoricum benötigt er.

Magnesium phosphoricum ist maßgeblich an der Steuerung des vegetativen Nervensystems beteiligt, die „unwillkürlichen" Muskeln (Darm, Gebärmutter, Herz, Blase etc.) benötigen es für ihre Funktion. Ein Mangel zeigt sich beispielsweise im Auftreten von Krämpfen dieser Muskulatur.

Auch Wadenkrämpfe, Koliken, Menstruationsbeschwerden verlangen nach Magnesium phosphoricum.

Äußere Kennzeichen

Charakteristisch ist die kommende und gehende Röte im Gesicht. Die Betroffenen haben dabei das Gefühl von glühender Hitze, doch bei Berührung besteht kein Temperaturunterschied zum umliegenden Gewebe. Vor allem bei Frauen sind unter Stress die hektischen Flecken im Gesicht, am Hals und Dekolleté zu beobachten.

Bei chronischem Mangel treten bleibende karmesinrote Flecken auf den Wangen auf. Auch hochrote Ohren weisen auf einen Mangel an Magnesium phosphoricum hin.

Die Zunge ist in der Regel sauber, aber empfindlich bei süßlichem Mundgeschmack.

Wesensmerkmale

Die Empfindlichkeit des Patienten zeigt sich in seiner Tendenz, selbst in unbedeutenden Situationen vor Verlegenheit zu erröten. Sie sind generell sehr sensibel und erregbar. Ihre innere Unruhe versuchen sie, durch Essen zu unterdrücken. Der Heißhunger auf Kakao und Schokolade ist ein typischer Hinweis auf einen Mangelzustand von Magnesium phosphoricum, wobei diese Substanzen den Organismus umso mehr belasten und sich der Mangel an Magnesium phosphoricum vergrößert.

Die Betroffenen neigen zu einer Verkrampfung auch im Bereich der Psyche. Innerer Druck, Erwartungsspannung, Lampenfieber, Gefühle von Unzulänglichkeit treten auf. Eigentlich spielen die Betroffenen einen Part im Leben, dem sie sich nicht gewachsen fühlen. Das darf keiner mitbekommen, aber werden sie ertappt, dann kommt es zum Erröten.

Wirkungsrichtung

Als Beruhigungs-, Nerven- und Schmerzmittel löst Magnesium phosphoricum auf allen Ebenen Verkrampfungen und verhilft den Betroffenen zu innerer und äußerer Gelassenheit.

Besonderheiten

Besonders entspannend wirkt Magnesium phosphoricum, wenn man es nach



„Die heißen Sieben": Magnesium phosphoricum, in heißem Wasser gelöst, hilft gegen Krämpfe und Koliken.

19 Uhr einnimmt: „Magnesium phosphoricum löscht das Licht aus und zündet es wieder an“.

„Die heiße Sieben“ ist ausgesprochen hilfreich bei Krämpfen und Koliken aller Art. Dazu lösen Sie etwa zehn Tabletten in heißem Wasser auf und trinken den Ansatz möglichst heiß und schluckweise. Immer wieder mal umrühren, wobei Sie dazu keinen Metalllöffel verwenden sollten.

Nr. 8 Natrium chloratum (Kochsalz)

Allgemeine Beschreibung

Natrium chloratum (= muriaticum) reguliert insbesondere den Wasserhaushalt, den osmotischen Druck sowie den Säure-Basen-Haushalt. Es gewährleistet die Erregbarkeit unserer Muskeln und Nerven (Natrium-Kalium-Pumpe) und regt die Neubildung von roten Blutkörperchen und anderen Zellen an.

Der Tagesbedarf an Kochsalz liegt bei etwa fünf bis sechs Gramm (gemäß Deutsche Gesellschaft für Ernährung), doch die meisten Menschen nehmen locker die dreifache Menge zu sich. Dennoch kann ein Mangel bzw. eine Verteilungsstörung vorliegen. Ja, es scheint paradox, gerade der übermäßige Verzehr von Kochsalz kann den Mangel verstärken. Ein zu hoher Kochsalzgehalt im Körper bindet Wasser, dies führt zur Bildung von Ödemen und Aufschwemmungen. Das Wasser bleibt im Gewebe, die einzelnen Zellen dürsten und melden einen Wassermangel, was Durst und Heißhunger auf Salziges zur Folge hat. So wird auf Dauer eine Menge an Wasser im Körper gehalten, was zu aufgedunsenem Gewebe führt.

So wird Natrium chloratum bei allen Zuständen eingesetzt, bei denen es um ein Ungleichgewicht des Wasserhaushaltes geht: tränende oder zu trockene Augen, rissige Lippen (typisch: Kerbe in der Mitte der Unterlippe), Ödeme, übermäßiges Schwitzen, zu viel oder zu wenig Durst, trockene Schleimhäute, Fließ- oder Stockschnupfen etc.

Häufig bessert ein Aufenthalt am Meer die Beschwerden, einige Betroffene jedoch vertragen das Klima überhaupt nicht.

Äußere Kennzeichen

Wir finden Ödeme, das ganze Gesicht wirkt aufgrund der Flüssigkeitseinlagerungen aufgedunsen. Die Betroffenen schwitzen stark beim Essen, unter den Augen ist es immer feucht, so dass die Schminke verläuft.



Natrium chloratum reguliert den Wasser- sowie den Säure-Basen-Haushalt

Die Poren insbesondere im Bereich der Wangen sind vergrößert und die gesamte Gesichtshaut weist einen feuchten Glanz (Mucinglanz) aus, der nach dem Abwischen bald wieder erscheint.

Es besteht bei der einen Gruppe eine Tendenz zur Überfettung der Haut, bei der anderen überwiegt die trockene Haut mit Rissen und Schrunden.

Die Zunge zeigt einen hellen Belag, oft finden wir eine Tendenz zu Herpes und brennenden Bläschen. Der Mundgeschmack ist salzig, die Aussprache feucht.

Alle Absonderungen sind wässrig, salzig und wundmachend. Auf der Haut bilden sich trockene weiße Schuppen wie nach einem Bad im Meer.

Wesensmerkmale

In der Homöopathie ist Natrium chloratum eines der wichtigsten Kummermittel. Die Betroffenen leiden an seelischen Verletzungen und Traumatisierungen, an Kummer und Sorgen. Ständig beschäftigen sie sich gedanklich mit den unerfreulichen Begebenheiten, können sie nicht loslassen. Versucht man sie zu trösten, dann macht das alles für sie nur noch schlimmer.

Sie haben die Tendenz, sich zurückzuziehen und alles mit sich allein abzumachen. Doch fällt es ihnen auch schwer, den Tränen freien Lauf zu lassen. Antriebsschwäche, Pessimismus und Melancholie sind die Folgen.

Oft beobachten wir ein ausgeprägtes Verlangen nach Salz, das Essen wird nachgesalzen, ohne es überhaupt probiert zu haben. Zudem besteht Verlangen nach stark gewürzten Speisen.

Meist ist der Appetit ausgeprägt, gegessen wird, um zu vergessen. Nach der Mahlzeit stellt sich Müdigkeit ein. Der Durst ist sehr ausgeprägt.

Wirkungsrichtung

In übertragenem Sinne weist die Natrium-chloratum-Problematik auf ein Ungleichgewicht zwischen Nehmen und Geben hin. Das Mittel unterstützt uns auf körperlicher und seelischer Ebene, das loszulassen, an dem wir festhalten, obwohl wir es nicht (mehr) benötigen. Es ist schlichtweg überflüssig wie die Natriumchloratum-Symptome. Dann kommen die Dinge in Fluss, und ein inneres Gleichgewicht stellt sich ein.

Nr. 9 Natrium phosphoricum (Natriumphosphat)

Allgemeine Beschreibung

Das Mittel wird für die Funktion der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane benötigt. Es sorgt dafür, dass die Harnsäure gelöst bleibt, damit sie ausgeschieden werden kann – ebenso wie andere Stoffwechselendprodukte und Schadstoffe. Eine große Bedeutung hat es auch bei der Fettverbrennung, bei der Eiweißverdauung und beim Kohlensäureaustausch des Blutes. Wir benötigen es also zur Entsäuerung unseres Körpers.

Ein Mangel zeigt sich folglich in einer Übersäuerung des Organismus, da die entsprechenden Stoffe nicht mehr ausgeschieden werden können und im Gewebe eingelagert werden müssen. Es besteht dann die Gefahr, dass rheumatische Erkrankungen, Gicht mit Gichtknoten, Gelenkentzündungen und ähnliche Störungen auftreten.

Die Übersäuerung zeigt sich in entsprechendem Körpergeruch, Schweißfüßen, saurem Aufstoßen und sauer rie-

chendem Stuhlgang – um nur einige der Symptome im Zusammenhang mit „sauer“ aufzuführen. Des Weiteren können Steinbildungen aller Art auftreten. Die Haut sondert vermehrt Talg ab, es kommt zu teils ausgeprägten Hautunreinheiten und Pickeln.

Der gesamte Körper ist stark belastet, und es kostet ihn viel Kraft, einigermaßen seine Funktion aufrechtzuerhalten. In der Folge kann es dann zu Erschöpfungszuständen, nervösen Störungen und Burn-Out-Syndrom kommen.

Stress und fettreiche Nahrung bzw. übersäuernde Nahrung verschlimmern die Beschwerden. Besserung erfährt der Betroffene durch basische Ernährung und Entspannung.

Äußere Kennzeichen

Sogenannte Säurefalten stehen senkrecht auf der Oberlippe – ein typisches Zeichen für Übersäuerung bzw. einen Mangel an Natrium phosphoricum. Daneben glänzt die Haut fettig, sie erinnert an eine Speckschwarte, insbesondere im Bereich der Stirn und der Nase bis nach unten zum Kinn. Hier finden sich besonders viele Talgdrüsen. Mitesser entstehen dann in diesem Bereich, wenn der Talg nicht hinreichend abfließen kann. Entzünden sich diese Mitesser, dann kommt es zu Pickelbildung und Akne. Gerade bei Stress blühen diese gern auf.

Häufig sehen wir auch die sogenannten Posaunenbacken einhergehend mit einem Doppelkinn, die auf den gestörten Fettstoffwechsel aufmerksam machen.

Je saurer eine Organismus, umso fettiger ist die Haut, der Körper versucht auf diese Weise überschüssige Säuren auszuscheiden.

Die Zunge hat einen honiggelben Belag, bei saurem und u. U. auch bitterem Mundgeschmack.

Die Absonderungen sind wie beschrieben fettig, honiggelb und rahmartig. Sie haben einen ranzigen oder sauren Geruch und bilden nach dem Eintrocknen eine honiggelbe Kruste.

Wesensmerkmale

Die Übersäuerung zeigt sich auch im Stimmungsbereich. Bei einem Mangel an Natrium phosphoricum beobachten wir Gereiztheit und Säuerlichkeit, die Betroffenen ärgern sich über Kleinigkeiten, alles bringt sie aus dem Gleichgewicht. „Mich stört die Fliege an der Wand“, drückte sich einer meiner Patienten aus. Und lag deshalb mit seiner Frau im Dauerclinch.

Bekannt ist auch der Ausdruck „säuerlich sein“ bzw. „eine säuerliche Miene aufsetzen“ – womit der Zustand hinlänglich beschrieben ist.

Mit der überschüssigen Säure besteht in übertragenem Sinne auch eine Aggression, die der Betroffene gegen sich selbst richtet. Der eigene Körper verletzt sich damit selbst, im Extremfall beginnt er bei einem zu starken Anteil an Magensäure damit, sich selbst zu verdauen.

Mit der Tendenz, „stinksauer“ zu werden, – der Schweiß riecht sehr intensiv – hält er seine Mitmenschen auf Abstand und verschafft sich auf diese Weise Raum.

Wirkungsrichtung

Natrium phosphoricum neutralisiert Säuren und Aggressionen, es unterstützt die Betroffenen dabei, auszuscheiden und sich auszudrücken, es also nicht dazu kommen zu lassen, dass Ärger herunter-

geschluckt und Aggressionen zunächst unterdrückt werden. Natrium phosphoricum sorgt für ein inneres Gleichgewicht, nicht nur im Säure-Basen-Haushalt.

Nr. 10 Natrium sulfuricum (Natriumsulfat)

Allgemeine Beschreibung

Natrium sulfuricum (= Glaubersalz) ist weniger in den Zellen als in der Gewebsflüssigkeit zu finden. Es ist wichtig für die Entwässerung des Körpers, für die Entgiftung und Ausschwemmung von Stoffwechselendprodukten, indem es das Wasser aus den Zellen zieht. Zudem wird es für die Regulation des Zuckerhaushaltes benötigt.

Bei einem Mangel finden wir entsprechend seiner Funktion alle Krankheitsbilder, die mit mangelhafter Ausscheidung einhergehen: Rheuma, Gicht, Schwellungen von Händen und Füßen, stinkende Blähungen, Gelbfärbung der Haut, matte Augen usw. Die Betroffenen klagen oft über dumpfe Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und schwere Beine.

Die Beschwerden treten meist periodisch auf, sind schlimmer auf der linken Seite und verstärken sich zum Morgen hin sowie bei feucht-schwülem, aber auch nebligem Wetter.

Ebenso macht der Aufenthalt in feuchten Wohnungen zu schaffen, ja sogar der Genuss von wasserreichen Speisen und Fisch verschlimmert.

Da die Betroffenen sehr kälteempfindlich sind, werden die Beschwerden meist durch warmes Wetter oder warme Anwendungen gebessert.



Ein warmes Wannenbad hilft die Beschwerden eines Natrium-sulfuricum-Mangels zu lindern.

Äußere Kennzeichen

Die Gesichtshaut hat einen grün-gelblichen Teint, wobei ggf. nur einzelne Bereiche – besonders das Kinn – betroffen sind. Typisch auch der elegante Farbkontrast dazu, die bläulich-rote Nase, die zu unrecht als Säufernase bezeichnet wird, da sie auch bei völliger Abstinenz auftreten kann. Aber in beiden Fällen ist sie ein Hinweis auf eine Überforderung der Leber.

Die geschwollenen Tränensäcke und verquollenen Augen weisen auf den Wasserüberschuss im Körper hin. Laut Schüßler dienen sie auch als Depot für Schlacken, die der Körper nicht ausscheiden kann.

Die Zunge wirkt schmutzig und ist bräunlich bis grünlich belegt. Der Geschmack ist meist bitter. Gelegentlich tritt ein Brennen auf, als ob sie mit Pfeffer bestrichen worden sei.

Die Absonderungen sind grün-gelblicher Schleim.

Wesensmerkmale

Auf der einen Seite finden wir Passivität und Niedergeschlagenheit. Die Betroffenen fühlen sich ständig erschöpft und haben ihre Lebenslust verloren, sogar eine Todessehnsucht kann sich entwickeln. Auf der anderen Seite können sie ausgesprochen reizbar sein. Bei einer Neigung zum Perfektionismus werden sie wütend, wenn die eigenen Ziele nicht erreicht werden. Bei einer Neigung zu Prinzipientreue und Radfahrermentalität lehnen sie andere ab, die nicht nach ihrer Fasson leben.

Entgiftung ist auch auf der seelischen Ebene notwendig. Nur haben Betroffene oft Schwierigkeiten mit dem Loslassen von alten Lebensmustern. Sie halten ihren Zorn und Ärger für gerechtfertigt und haben die Tendenz, daran festzuhalten. Oder wie es Vistara Haiduk (siehe Literatur S. 98) ausdrückt: Sie fahren ihren Müll im Kreis herum, ohne ihn wirklich loszuwerden.

Wirkungsrichtung

Natrium sulfuricum verhilft der betroffenen Person, ihren Müll loszulassen und sich mit der Vergangenheit, mit anderen Personen und letztlich auch mit sich selbst zu versöhnen.

Nr. 11 Silicea (Kieselsäure)

Allgemeine Beschreibung

Silicea (auch Kieselsäureanhydrid, Quarz, Sand) ist unentbehrlich für den Aufbau unseres Bindegewebes. Es wird u. a. in Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe eingebaut und verleiht ihnen mechanische Festigkeit und Widerstandsfähigkeit. Von daher gilt es mit Recht als biochemisches Kosmetikum bzw. Anti-Aging-Mittel.

Weiterhin wird es zum Abbau von Harnsäurekristallen und die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung benötigt und aktiviert die Tätigkeit der Fresszellen, die für die körpereigene Abwehr wichtig sind.

Ein genereller Mangel an Silicea zeigt sich in Schwäche: Es fehlt an Körperwärme, an Haltung, an Selbstvertrauen, an Widerstandskraft bzw. Empfindlichkeit gegenüber Außenreizen. Wir können Zeichen der vorzeitigen Alterung sehen wie übermäßige Faltenbildung und Hauterschlaffung.

Schüßler empfahl es zusammen mit Natrium phosphoricum bei eitrigen Entzündungen. Tatsächlich ist es ein wun-

derbares Mittel bei der Behandlung von Fisteln, Furunkeln und Zahnherden.

Typisch sind schwitzige Füße und Hände, selbst wenn sie kalt sind. Der Fußschweiß stinkt sehr ausgeprägt und kann sogar die Fußbetten der Schuhe durchätzen.

Häufig ist es angezeigt zur Behandlung von Impffolgen, beispielsweise Hautsymptome oder Krankheitsanfälligkeit.

Einzigartig ist die Fähigkeit von Silicea, Fremdkörper aus dem Gewebe zu ziehen, wie z. B. Dornen oder Splitter. Vor Jahren las ich einen glaubhaften Bericht, wie mithilfe dieses Mittels eine Pistolenkugel entfernt wurde.

Silicea ist auch bei der Narbenbehandlung hilfreich, macht sie wieder geschmeidig.

Die Symptome verschlimmern sich bei Kälte (ist am liebsten eingehüllt in Decken) und bei Anstrengung. Wärme und warme Anwendungen bessern entsprechend.



Die ausreichende Versorgung mit Silicea zeigt sich auch in festen, kräftigen Fingernägeln.

Äußere Kennzeichen

Die auffallend faltige Haut habe ich schon angesprochen. Im Gesicht bilden sich schon frühzeitig die sogenannten Lachfältchen, die recht schnell tiefer werden und sich ausbreiten. Dann werden sie Krähenfüße genannt, was sich nicht mehr so schmeichelhaft anhört. Dies geschieht dadurch, dass sich die Unterhaut zurückbildet und die darüberliegende Haut zu großflächig wird. Vor und auch an den Ohren treten senkrechte Fältchen auf.

Bei einem ausgeprägtem Mangel an Silicea wirken die Betroffenen hohläugig, da sich das Bindegewebe um den Augapfel herum abbaut.

Charakteristisch ist auch ein Glasurglanz, der wie poliert wirkt und an der Nasenspitze beginnt. Er breitet sich aus auf die Wangen, auf die Glatze (Spiegelglatze), kann aber auch an Händen oder Schienbeinen sichtbar werden.

Zum Leidwesen von Betroffenen ist Haarspliss zu beobachten, deutlich werden auch Nagelprobleme mit brüchigen und splitternden Nägeln.

Die Zunge ist besonders morgens gelb-bräunlich belegt. Auffallend das Symptom eines Haares auf der Zunge,

das bei Übereinstimmung mit anderen Zeichen ein sicherer Hinweis auf den Mangel an Silicea ist.

Die Absonderungen sind eitrig und bilden nach dem Abtrocknen gelbe Eiterkrusten.

Wesensmerkmale

Personen, die zu einem Mangel an Silicea neigen, sind nicht nur von ihrem Äußeren her „fein". Typisch das Kleinkind mit großem Kopf, dickem Bauch und dürren Beinchen, das sich nichts zutraut. Viele Male ist es mit einer einzigen Gabe von Silicea gelungen, dass Kinder losgelaufen sind, nachdem sie monatelang vergeblich versucht hatten, das Laufen zu lernen. Ebenso bei den Kindern, die sich nicht trauen zu sprechen oder aufs Pferd zu steigen etc. Silicea verhilft in den meisten Fällen zum Durchbruch.

Meist sind die Betroffenen schüchtern und ängstlich, haben fixe Ideen (z. B. Angst vor Nadeln und spitzen Gegenständen) und sind schreckhaft und empfindlich, beispielsweise gegen Licht, Wind, Geräusche, Kälte. Harmonie ist ihnen sehr wichtig und sie haben Angst vor Auseinandersetzungen. Anderen gegenüber fällt es ihnen schwer, ihren Standpunkt zu behaupten. Das führt dazu, dass sie es anderen recht machen wollen und ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. In der Folge gehen sie über ihre Kräfte, die sich in funktionellen nervösen Störungen wie Zittern, Zuckungen oder nervösen Schlafstörungen zeigt. Der Griff zu Süßigkeiten als Nervennahrung nimmt überhand.

Wirkungsrichtung

Silicea schafft auf allen Ebenen eine Ausgleich und ein Gleichgewicht. Mit „Standfestigkeit" lässt sich die Wirkung umschreiben. Silicea sorgt für den festen Stand des Körpers auf den Füßen, für Haltung und Aufrichtigkeit, für Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen auf allen Ebenen.

Nr. 12 Calcium sulfuricum (Kalziumsulfat)

Allgemeine Beschreibung

Schüßler hatte Calcium sulfuricum (= Gips) wieder aus seinem Therapieprogramm herausgenommen, weil seiner Ansicht nach die anderen Salze dessen Wirkung übernehmen könnten. Seine Nachfolger fanden dann heraus, dass es doch eine Reihe von individuellen und wichtigen Eigenschaften besitzt und nahmen es als Nr. 12 wieder auf.

Es wird immer dann benötigt, wenn eitrige und chronisch entzündliche Prozesse auftreten, wie z. B. Abszesse, Furunkel und Karbunkel oder Sinusitis und verschiedene Katarrhe.

Calcium sulfuricum ist vor allem in der Leber und Gallenflüssigkeit vertreten sowie in allen Schleimhäuten. Es ist bedeutsam für den Eiweißabbau und somit für den Abbau von Entzündungsprodukten.

Bei Eiterungen darf es nur eingesetzt werden, wenn ein natürlicher Abfluss vorhanden ist – also nicht bei abgekapselten Eiterungen, bei denen stattdessen Silicea und Natrium phosphoricum verwendet werden. Eine weitere wichtige Aufgabe besteht darin, die Passage anderer Mineralien in die Zelle hinein zu unterstützen.

Der Mangel an Calcium sulfuricum wird zu einem Teil durch Übersäuerung begünstigt. Einen großen Anteil hat aber der psychisch bedingte Stress.

Die Beschwerden verschlimmern sich bei extremen Temperaturen und Temperaturunterschieden sowie durch psychischen Druck. Besserung erfährt der Betroffene durch stabile Temperaturen und ggf. durch Seeluft.

Äußere Kennzeichen

Typisch ist das gipsweiß erscheinende Gesicht, wobei die Farbe von innen heraus zu kommen scheint und nicht als Schicht aufliegt. Die Verfärbung tritt meist nur stellenweise auf und muss gegen die Erscheinungsformen bei Kalium chloratum oder auch Calcium phosphoricum unterschieden werden.

Die Haut neigt zu Eiterungen, Akne und Pusteln treten auf, Wunden verheilen sehr schlecht. Zu beobachten sind auch Alters- und Leberflecken im Gesicht. Die Haut ist unrein und weist dunkle, weite Poren auf.

Die Zunge sieht im hinteren Bereich aus wie mit Lehm bestrichen. Schmerzhafte Geschwüre am Zungenrand und Bläschen auf der Zunge sind sehr unangenehm. Die Absonderungen sind eitrig und dick.



Calcium-sulfuricum-Mangel zeigt sich in depressiven Verstimmungen, Abschottung und Einsamkeit.

Wesensmerkmale

Der Calcium-sulfuricum-Mangel wird begünstigt durch Kontaktarmut und Einsamkeit, die Betroffenen fühlen sich unverstanden und zurückgesetzt. Nun sind sie mit sich selbst konfrontiert. Entweder gelingt es ihnen, diese Abkapselung zu durchbrechen und Enttäuschungen loszulassen, oder es drohen Einsamkeit, Abschottung und Depression. Ein vermehrtes Verlangen nach Alkohol und Tabak tritt auf der Suche nach Halt auf.

Calcium sulfuricum wird bei allen chronischen Prozessen benötigt, und es ist das Mineralsalz bei Abhängigkeiten aller Art, seien es Drogen und Alkohol oder die Arbeit oder auch andere Personen.

Wirkungsrichtung

Calcium sulfuricum ist notwendig, um chronische und festgefahrene Prozesse wieder in Gang zu bringen. Themen sind auch: „einen Ausweg finden“, „Abhängigkeiten überwinden“ und „sich ändern wollen“.

Übergewicht – ein Problem mit vielen Ursachen



Ein großer Teil der Menschen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind, geht prinzipiell davon aus, dass eine dauerhafte Reduktion der Pfunde durch Verzicht, Disziplin und das Vertrauen in Diäten und verschiedene Substanzen erreicht werden kann. Für die Entstehung von Übergewicht gibt es jedoch viele Gründe. Viele essen schlichtweg zu viel und zu kalorienreich und bewegen sich gleichzeitig zu wenig bis gar nicht. Essen steht den meisten in unserer Gesellschaft stets zur Verfügung, an jeder Ecke gibt es einen Imbiss, Kühlschrank und Vorratskammer sind meist bestens gefüllt. Das stellt eine ständige Verlockung dar, mal eben hier und da ein Häppchen zu sich zu nehmen.

Doch es spielen viele andere Ursachen bei der Gewichtszunahme mit hinein:

- degenerierte Lebensmittel,
- Belastung der Nahrung mit Schadstoffen,
- einseitige Ernährung und schlechte Ernährungsgewohnheiten,
- ungesundes Essverhalten,
- Störungen im Säure-Basen-Haushalt durch Übersäuerung,
- Störungen des Kohlenhydrate-, Fett- und Eiweißstoffwechsels,
- Störungen im Wasserhaushalt,
- Hormone, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Bei den meisten genannten Ursachen führt der dabei entstehende Mineralstoffmangel zum Übergewicht. Übergewicht und Heißhunger sind oft weniger Ausdruck eines Zuviel, sondern Ausdruck eines Mangels. Eines Mangels an den entscheidenden Substanzen, u. a. an Mineralstoffen, aber auch an innerer Ruhe, Zufriedenheit, Lebensfreude, Aufmerksamkeit und Zuwendung. Wenn es Ihnen gelingt, sich selbst ins Lot zu bringen und wenn Sie sich zusätzlich um Ihren Körper kümmern, indem Sie ihn von Innen und Außen reinigen und mit Notwendigem versorgen, dann stellt sich das Wunschgewicht von selbst ein. Ohne Stress und dauerhaft. Und mit einem guten Gefühl.

Degenerierte Lebensmittel

Bei der Produktion unserer Nahrungsmittel kommt es heute weniger darauf an, dass sie gehaltvoll, gesund und frei von Rückständen aus Spritzmitteln aller Art sind. Vielmehr steht im Vordergrund, welcher Profit mit ihnen erreicht werden kann. Die Folge sind ausgelaugte Böden, die mit Kunstdünger aufgemöbelt werden müssen. Auf diesen wachsen, meist in Monokulturen, Pflanzen, die selbst nicht mehr widerstandsfähig sind und vor dem Befall mit Bakterien, Pilzen, Parasiten und Viren geschützt werden müssen. Diese Pflanzen produzieren dann Früchte, die zwar groß und farblich attraktiv aussehen, doch deren Inhaltsstoffe, also ihr Gehalt, kann natürlicherweise nicht größer sein, als es der Boden zulässt, auf dem sie gewachsen sind. Wenn der Mensch diese zu sich nimmt, dann kann er aus ihnen auch nicht mehr herausziehen, als in diesen enthalten ist. Und das ist häufig zu wenig.

Belastung durch Schadstoffe

Der Körper wird zusätzlich noch dadurch belastet, dass er sich mit den Rückständen der Spritzgifte degenerierter Lebensmittel auseinandersetzen und über die


Innere Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützen den „Kampf“ gegen das Übergewicht immens.

Leber entgiften muss. Die Verdauungsorgane können sich nicht in vollem Umfang ihrer Hauptaufgabe widmen. Wenn unser Körper wahrnimmt, dass zu viele Giftstoffe im Körper vorhanden sind, kann Übergewicht auch als Schutzmechanismus entstehen, um die Stoffe insbesondere im Fettgewebe einzulagern. Solange unser Körper nicht mit den freiwerdenden Giftstoffen umgehen kann, wird er die Fettzellen nicht verbrennen.



Pflanzen aus Monokulturen haben ihre Widerstandsfähigkeit oft eingebüßt.

Ernährungsgewohnheiten

Damit der Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt, ist eine abwechslungsreiche Nahrung nötig. Eine einseitige Ernährung erzeugt einerseits ein Überangebot und manchmal eben auch Übergewicht, andererseits ruft sie einen Mangel hervor, den der Körper durch weitere Nahrungsaufnahme zu beheben versucht.

Viele von uns haben es eilig und essen, was schnell geht, was bequem ist und was gut erreichbar ist. Der Ausdruck „Fastfood-Generation“ ist sprichwörtlich in aller Munde. Das Problem: Nicht nur in Amerika – der Fastfood-Nation schlechthin –, sondern auch in Deutschland gibt es immer mehr Übergewichtige (etwa zwei Drittel der Männer, rund die Hälfte der Frauen sowie etwa 15 Prozent Kinder und Jugendliche) und Diabetiker (sechs Millionen mit steigender Tendenz), nicht zuletzt aufgrund von Fastfood. Fastfood hat einen scheinbar paradoxen Effekt: Durch die übermäßige Zufuhr von zu fetter und zum Teil degenerierter Nahrung geben wir dem Körper nicht in ausreichendem Maße die notwendigen Mineralstoffe, sondern im Gegenteil, wir entziehen sie ihm sogar noch. Denn der Organismus benötigt eine Menge mehr davon, wenn er falsch ernährt wird.

Fastfood, Süßigkeiten und Alkohol erhöhen den Bedarf an Calcium fluoratum, ein häufiger Genuss von Kaffee, schwarzem Tee und Kakaoprodukten verursacht einen Mangel an Ferrum phosphoricum. Milchprodukte und Alkohol, regelmäßig genossen, verbrauchen in hohem Maße Kalium chloratum. Gewohnheitsmäßiger Genuss von Kaffee und Zigaretten steigert den Bedarf an Kalium sulfuricum und Magnesium

phosphoricum. Stark gesalzene Speisen und Geröstetes bewirken einen Mangel an Natrium chloratum.

Die säurebildenden Lebensmittel verbrauchen in hohem Maße Natrium phosphoricum. Dazu zählen besonders Süßigkeiten, fettes Fleisch und fetter Käse, Schwarztee und Kaffee, aber auch hochprozentiger Alkohol, Fisch und Eier. Ein Silicea-Mangel entsteht durch dessen Bindung an Säure, von daher wirken die genannten Säurebildner begünstigend.

Aber auch gesunde Nahrung kann zu einem Mangel führen. Ein Natrium-sulfuricum-Mangel entsteht, wenn wir abends Rohkost zu uns nehmen. Dies führt zu Gärungsvorgängen im Verdauungsapparat und quasi einer Alkoholisierung. Die Gärung wird durch die Zufuhr von Zucker und Süßigkeiten begünstigt.



Fastfood entzieht dem Körper die notwendigen Mineralstoffe.

Erhöhter Verzehr von		**erhöhter Bedarf an**
Fastfood	→	Calcium fluoratum
Süßigkeiten	→	Calcium fluoratum, Natrium phosphoricum, Silicea
Milchprodukten	→	Kalium chloratum
fettem Fleisch und Käse	→	Natrium phosphoricum, Silicea
Kakaoprodukten	→	Ferrum phosphoricum
stark gesalzenen Speisen	→	Natrium chloratum
Kaffee	→	Ferrum phosphoricum, Kalium sulfuricum, Magnesium phosphoricum, Natrium phosphoricum, Silicea
Schwarztee	→	Ferrum phosphoricum, Natrium phosphoricum, Silicea
Alkohol	→	Calcium fluoratum, Kalium chloratum
hochprozentigem Alkohol	→	Natrium phosphoricum, Silicea

Essverhalten

Wichtig für unseren Stoffwechsel ist neben der Qualität und Quantität der Nahrung die Art und Weise, wie wir sie zu uns nehmen. Das Essen sollte bewusst geschehen: Nehmen Sie sich die Zeit und Ruhe, um zu genießen. Denken Sie auch bei der Zubereitung daran: Das Auge isst mit!

Eine aktuelle Umfrage ergab jedoch, dass mehr als 50 Prozent der Menschen in Deutschland gewohnheitsmäßig beim Essen Fernsehen schauen. Andere lesen dabei oder sind durch Gespräche mit Kollegen oder der Familie abgelenkt. Die Nahrungsaufnahme erfolgt mehr nebenbei.

Wie Sie alle wissen, lässt schon der Anblick oder auch nur der Gedanke an bestimmte Speisen uns das Wasser im Munde und auch im Magen zusammenlaufen. Der Organismus stellt sich auf das ein, was nun aufgenommen werden soll, er aktiviert die notwendigen Säfte für diese spezielle Speise. Sind wir abgelenkt, dann entfällt diese Vorbereitung auf die Verdauung.

Essen aus Frust, Kummer, Gewohnheit oder Stress ist gefährlich: Süßigkeiten gelten als Nervennahrung, das abendliche Bier lässt einen entspannen und sanft in den Schlaf gleiten, und wenn der Chef mich geärgert hat, dann habe ich mir doch wohl erst recht eine doppelte Pommes mit Mayo verdient. So gilt das Essen auch als Frustbewältigung, als Ersatz für fehlende Anerkennung oder auch als Belohnung. Auf diese Weise kommt es schnell zu einer erhöhten Kalorienzufuhr und Gewichtszunahme.

Zudem sind die Hauptmahlzeiten meistens sehr üppig ausgelegt, und wer brav ist, der isst seinen Teller leer, auch wenn er schon satt ist.

Auch Stress (siehe S. 47) und Hektik führen dazu, dass wir das Essen gedankenlos in uns hineinstopfen und herunterschlingen, ohne uns über Qualität und Auswirkung auf unseren Körper Gedanken zu machen.

Übersäuerung

Was bedeutet eigentlich Übersäuerung?

Der Organismus versucht ständig, eine Balance zwischen Säuren und Basen in Blut, Bindegewebe und Zellen zu halten. Dabei sollte der Säureanteil nicht mehr als 20 Prozent, der Basenanteil 80 Prozent betragen. Verändert sich diese Balance zu Ungunsten der Basen, dann spricht man von einer Übersäuerung bzw. einer Azidose. Dabei entstehen extrazelluläre und intrazelluläre Übersäuerungen. Bei der intrazellulären Übersäuerung kommt es zu einem Spannungswechsel der Zellflüssigkeit, das heißt, gesunde Zellen haben eine leicht negative messbare Spannung von ca. 60 mV, übersäuerte Zellen dagegen eine positive Spannung von mehr als 60 mV. Nervenendigungen reagieren nur auf höhere positive Spannungen, dadurch kommt es zu Schmerzempfinden. Erst dann wird die Übersäuerung „spürbar".

Sind die Zellen übersäuert, so kommt es über die beschriebenen Membranen zu keinem Austausch von Stoffen mehr, was bedeutet, dass der Stoffwechsel stark reduziert oder weitgehend eingestellt wird. Es entwickeln sich Mangelerscheinungen, die sich in den unterschiedlichsten Symptomen zeigen können. Mängel an Mineralstoffen, Vita-



Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, um Ihre Mahlzeiten zu genießen!

minen und Spurenelementen führen zum Ausfall ganzer Regionen und beispielsweise zu Entzündungen, die wiederum weitere Erkrankungen bedingen. Ein Großteil aller Störungen ist auf eine intrazelluläre Übersäuerung zurückzuführen.

Was ist eine Säure, was ist eine Base?

Säuren und Basen werden anhand der Konzentration der Wasserstoffionen (H) in einer Flüssigkeit bestimmt. Wasser gilt als neutral, wenn der pH-Wert (= Maßzahl der H-Konzentration) gleich 7 ist. Im Organismus sprechen wir von einer biologischen Neutralität bei einem pH-Wert von 7,4. Erhöht sich diese H-Konzentration, dann spricht man von einer sauren Flüssigkeit (z. B. Salzsäure), wird die Konzentration geringer, so spricht man von einer Base oder auch Lauge (z. B. Natronlauge).

Je höher die H-Konzentration desto niedriger der pH-Wert, desto höher die positive Ladung der Flüssigkeit und umgekehrt. Das heißt aber, dass eine positiv geladene Zelle (also eine saure Zelle) unsere wertvollen Mineralien abstößt, da diese auch eine positive Ladung besitzen. Verhungern bei vollem Magen könnte man das nennen.

Dies ist ein ganz wesentlicher Faktor für ständigen Hunger und Übergewicht. Tatsächlich liegt ein Mangel an verwertbarer Nahrung vor, die Zellen hungern und verlangen nach Nahrung, der Körper reagiert mit Appetit und eventuell auch Heißhungerattacken. Aber alle Zufuhr von Speisen hilft nicht, die Zellen hungern weiter. Ein Ende der Spirale ist nicht in Sicht, wenn nicht grundlegend etwas geändert wird.

Wie kommt es zu einer Übersäuerung?

Ein sehr wichtiger Faktor für die Entstehung von Übersäuerung ist der Stress (siehe S. 47). Doch auch die Nahrung kann zu Übersäuerung führen. Ob ein Nahrungsmittel säure- oder basenbildend ist, kann man nicht schmecken. Ausschlaggebend sind die Stoffwechselprodukte, die bei der Verwertung der Nahrung entstehen. Diese können dann sauer oder basisch sein. Säurebildende Nahrungsmittel sind:

- Eiweißhaltige Nahrungsmittel wie alle Fleisch- und Fischsorten, Käse, Wurst, Eier, Weißmehlprodukte (beim Abbau eiweißhaltiger Nahrungsmittel entstehen Säuren),
- zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Süßwaren, Kuchen, Limonaden und Colagetränke mit hohem Zuckergehalt (Säuren entstehen durch die Gärung, die bei der Zufuhr von zu viel Zucker stattfindet),
- Alkohol, der beim Abbau Säure bildet,
- koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Cola (Koffein erhöht die Bildung biogener Amine, bei deren Abbau Säure entsteht; außerdem sind die Röststoffe Säurelieferanten),
- Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, insbesondere Phosphate, die in fast allen vorgefertigten Nahrungsmitteln enthalten sind (in Emulgatoren, Stabilisatoren, Konservierungsmitteln, Gerinnungshemmern). Auch hier entsteht beim Abbau Säure.

Tatsächlich ist unsere Ernährung nicht grundlegend falsch, eher die Ernährungsweise, nämlich ein Zuviel von den oben genannten säuernden Produkten.

Die **Einflüsse der Umwelt,** der Umweltschäden und unser eigenes Umfeld (Arbeitsituation, Familie, Stress, Ärger) sind viel größer, als bislang gedacht. Elektrosmog, Strahlenbelastung und Luftverschmutzung tragen ebenso zur Übersäuerung bei wie eine ständige Einnahme von Medikamenten. Freie Radikale zerstören die Immunabwehr des Körpers und führen zur Übersäuerung. Durch die Ionisierung von immer mehr an Wasserstoff gebundenen Molekülen werden immer mehr H-Ionen freigesetzt, die durch die Kanäle in das Zellinnere gelangen und dort eine Übersäuerung verursachen.

Eine gesunde **Atemfunktion** ist für die Säure-Basen-Balance von großer Wichtigkeit. Problematisch ist deshalb auch das Rauchen. Tabakgenuss schädigt die Lunge auf vielfältige Weise und führt zu einer Abnahme der Lungenfunktion. Dadurch wird die Abatmung von saurem Kohlendioxid eingeschränkt. Rauchen unterstützt so die Entstehung einer chronischen Übersäuerung. Zudem sinkt der Anteil an Sauerstoff im Blut.

Ein besonderes Problem stellt der **Alkohol** dar. Zum einen bilden sich saure Stoffwechselprodukte, er entzieht dem Körper aber auch sehr viel Wasser. Bei der Ausscheidung über die Nieren werden dann vermehrt basische Mineralsalze wie Magnesium, Kalium und Kalzium ausgeschwemmt und gehen dem Körper verloren. Zudem schädigt Alkohol die Leber, wie wir alle wissen.

Eine weitere Ursache der chronischen Übersäuerung ist der **Bewegungsmangel.** Bei körperlicher Bewegung wird vermehrt und tiefer geatmet. Es kommt notwendiger Weise zu einer verbesserten Versorgung mit Sauerstoff. Gleichzeitig wird aber auch vermehrt saures Kohlendioxid abgeatmet. Zudem kommen wir bei sportlicher Bewegung ins Schwitzen



Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke sind säurebildend.

und die Tätigkeit des Darms wird angeregt. Das fördert die Abgabe von sauren Bestandteilen über den Schweiß und den Darm. Bewegungsmangel wirkt entsprechend mehrfach säuernd auf den Organismus. Körperliche **Überanstrengung** führt jedoch ebenfalls zu einer Übersäuerung, was an den Laktatwerten nachweisbar ist.

Damit die Nieren die sauren Stoffwechselverbindungen mit dem Urin ausscheiden können, ist eine **ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit** wichtig. Das sollte vorwiegend über die Zufuhr einer Flüssigkeit geschehen, die der Übersäuerung entgegen wirkt, wie stilles Mineralwasser, Fruchtschorlen ohne Zucker oder auch Kräutertee. Leider wird aber gerade die täglich empfohlene Trinkmenge von zwei Litern oft unterschritten. Außerdem bevorzugen viele Menschen kohlesäurehaltige und stark gezuckerte Getränke, die eine weitere Säurebelastung bewirken.



Der Genuss von stillem Wasser, ungezuckerten Fruchtschorlen oder Kräutertee wirkt einer Übersäuerung entgegen.

Krankheit stellt im Wesentlichen die Folge eines gestörten Säure-Basen-Haushaltes dar sowie das Bemühen des Körpers, das Defizit an Basen auszugleichen und die Säuren zu beseitigen. Im Grunde dienen sämtliche Regulationsmechanismen des Körpers dazu, die entstandenen Belastungen ohne Schaden für die Zellen auszugleichen. Und dies geschieht durch Ausscheidung. Erst wenn alle Kompensationsmöglichkeiten erschöpft sind, bricht der Organismus in einer chronischen Erkrankung zusammen. Akute Krankheiten sind in erster Linie ein Versuch des Körpers, für eine Entlastung zu sorgen, zur Besinnung aufzurufen oder auf den drohenden Zusammenbruch aufmerksam zu machen. Nicht mehr und nicht weniger. Es ist darum wichtig, früh genug – also vor einem Krankheitsausbruch – den Säuregrad des Körpers zu kennen.

Wie stelle ich eine Übersäuerung fest?

Die Kontrolle ist sehr einfach: Man prüft einen Tag lang (oder auch mehrere) jede Harnausscheidung mit einem geeigneten Indikatorpapier, das in Apotheken erhältlich ist. Gut sind pH-Werte zwischen 5,2 und 7,4. Wenn der Wert immer wieder unter pH 6,2 oder gar ständig nahe 5,2 liegt und keine Ausschläge nach oben (also zwischen pH 6 und 7) aufweist, ist Gefahr im Verzug. Oder man mischt den Urin eines Tages und misst ihn dann.

Krankheiten und Übergewicht sind Signale des Körpers

Der Gedanke mag für Sie neu sein: Krankheiten, die jeder als Feind empfindet, sollen ein nützlicher Regulationsvorgang sein? Wer jedoch über die Hintergründe nachdenkt, erkennt darin wichtige Ausscheidungskrisen des Körpers. Sämtliche Öffnungen, einschließlich der Poren der Haut (Schweiß, Pickel und Furunkel), werden eingesetzt, um die schädlichen sauren Stoffwechselendprodukte auszuscheiden: Darm, Harnwege, Scheide, Mund, Augen, Nase, Ohren und Drüsen. Auch über Blutungen kann sich der Organismus entlasten.

Sie können diese Bemühungen zum Beispiel durch warme Bäder, Bürsten der Haut und andere Ausleitungsverfahren unterstützen. Aber unterdrücken Sie die Symptome nicht. Beim Schnupfen ist nicht der Schleim die Krankheit, sondern er stellt eine sinnvolle Reaktion auf ein inneres Ungleichgewicht bzw. einen Reinigungsvorgang dar. Der Durchfall ist keine Erkrankung, sondern eine Entgiftungsmaßnahme. Und gleichzeitig ein Warnhinweis. Akute und chronische Krankheiten zeigen an, wie der Körper gegen den Säureüberschuss vorgeht. Voraussetzung für die Heilung aller Erkrankungen, auch chronischer und schwer-



Krankheiten sind Folgen eines gestörten Säure-Basen-Haushaltes.

wiegender Natur, ist die Normalisierung des Säure-Basen-Haushaltes. Gleiches gilt für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie bei allen Belastungen benötigt der Organismus im Krankheitsfall bzw. in der Regeneration von vorhergehenden Krankheiten eine erhöhte Zufuhr von Mineralstoffen. Mit Sicherheit besteht aber auch eine Wechselwirkung zwischen den sogenannten Krankheiten und den Mineralstoffen. Der Ausdruck „körperliche Reaktionen" ist meiner Meinung nach passender als der Begriff „Krankheit". Diese sind in großem Maße einerseits Ausdruck eines *Zuviel,* und zwar an Stoffwechselprodukten (Säuren) im Organismus. Durch Ausscheidungen aller Art und eventuell auch Fieber versucht der Körper, diese Belastungen auszuscheiden. Sie sind gleichzeitig ein Indikator für ein *Zuwenig,* nämlich an Nährstoffen wie beispielsweise den Mineralsalzen.

Was ist ein Schnupfen? Wozu dient der Durchfall? Warum bekommt man Hautausschläge? Warum schwitzt man? Hat das Erbrechen eine Funktion? Sind Blutungen sinnvoll? Warum verliere ich kein Gewicht? All diese Mechanismen unseres Körpers haben eine Gemeinsamkeit: Es sind Maßnahmen unseres Körpers, ein Gleichgewicht wiederherzustellen, indem bestimmte Stoffe ausgeschieden werden, die ihm nicht zuträglich sind.

Ich hatte einen Patienten, der jahrelang immer mal wieder Nasenbluten hatte. Das schwächte ihn nicht, er fand die Tatsache einfach unbequem. Sein Arzt beschloss deshalb, die verantwortlichen Gefäße in der Nase zu veröden. Nun kam der Patient in meine Praxis, weil er einen ständigen Druck im Kopf verspürte und häufig unter Kopfschmerzen litt. Raten Sie mal, wann das Leiden begann? Richtig, nach der Verödung der Nasenvenen. Der Körper hatte ein Ventil in den Blutungen gefunden, diesen Druck abzulassen – aus welchen Gründen auch immer dieser sich eingestellt hatte. Und dieses Ventil war nun geschlossen, die Folge waren Kopfschmerzen.

Die alten Ärzte und Heilkundigen setzten in großem Maße Ausleitungsverfahren ein. Die Verfahren waren sicherlich zum Teil abenteuerlich und auch fragwürdig. Doch sie hatten verstanden, dass es notwendig ist, den Körper zu entlasten und in seinen Ausscheidungsmöglichkeiten zu unterstützen. Heute geschieht in der Schulmedizin im Wesentlichen das Gegenteil. Haben Sie eine Warze, dann wird diese entfernt. Doch sie hat auch eine Funktion. Tritt ein Ekzem auf, dann wird eine Salbe aufgetragen, damit es verschwindet. Was nicht selten gelingt. Der Patient freut sich anfangs, wundert sich aber, dass er plötzlich Asthma oder chronische Auswürfe und Dauerschnupfen hat. Aber dagegen gibt es wieder Medikamente, vielleicht verschwinden auch diese Symptome. Den nun auftretenden chronischen Durchfall kann man sich aber gar nicht erklären. Und so weiter.

Wir müssen also lernen zu verstehen, dass die meisten Symptome des Körpers als Versuche zu werten sind, sich von Belastungen zu befreien. Die genannten und viele andere Symptome sind keine Krankheiten, sondern Reaktionen auf Belastungen, Mängel oder ein verlorenes Gleichgewicht.

Ebenso verhält es sich bei Übergewicht: Der Körper ist häufig gezwungen, Gewicht zuzulegen, einmal, um Giftstoffe im Gewebe einlagern zu können, zum anderen, weil die verschiedenen Stoff-

wechselvorgänge aus dem Gleichgewicht geraten sind, der Wasserhaushalt oder der Säure-Basen-Haushalt nicht stimmt. Es gibt eine Reihe von Gründen, die bei jedem anders gelagert sind und einander bedingen können. Deshalb gibt es keine universelle Lösungen, sondern nur individuelle.

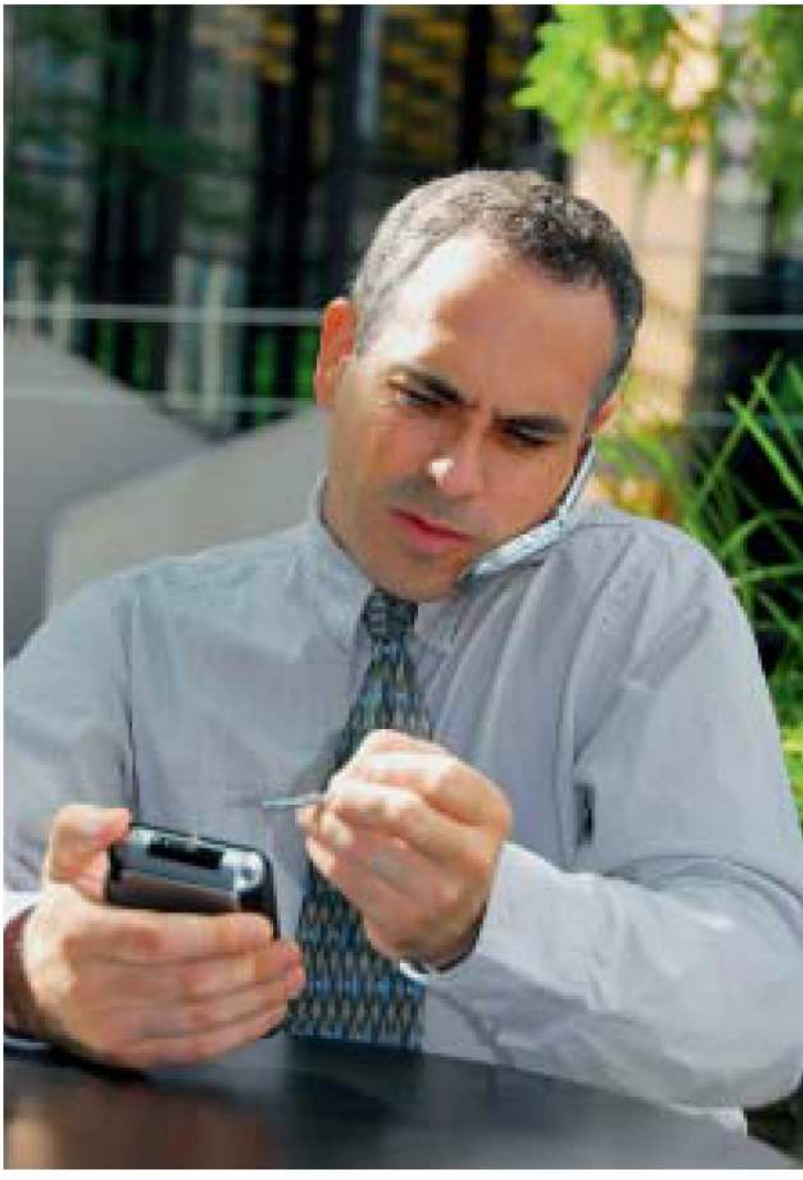
Der große Fehler, der auch heute noch und vielleicht heute ganz besonders in der Schulmedizin gemacht wird, ist es, die Maßnahmen des Körpers als Krankheit anzusehen und zu unterdrücken. Das Gegenteil ist – bis zu einem gewissen Grade natürlich – sinnvoll: den Körper in seinen Regulationen zu unterstützen. Wenn ein Topf Wasser kocht, dann nehmen wir auch den Deckel ab, bis sich der Inhalt reguliert hat. Und versuchen nicht, den Deckel mit aller Kraft auf den Topf zu drücken, um damit das Wasser abzukühlen, obwohl die Flamme darunter noch brennt.

Freuen Sie sich also, wenn Sie Druck (und Absonderungen, auch bei Erstverschlimmerungen) ablassen können. Die Ausscheidungen werden genau dann nachlassen, wenn der Reinigungsvorgang abgeschlossen ist. Nicht vorher! Und die Maßnahmen des Körpers können wir nachhaltig unterstützen.

Stress macht sauer

Wir wollen etwas genauer hinschauen, was darunter zu verstehen ist, da der Stress eine sehr wichtige Rolle bei Übersäuerung (Azidose) und Mineralmangel spielt. Es gibt Experten, die ihm sogar die Hauptverantwortung dabei zuschieben. Wobei sich Stress und Übersäuerung gegenseitig bedingen und oft nicht klar ist, was zuerst da war – das Ei oder die Henne.

Bei Stress werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Bei deren Abbau entstehen Säuren, die zu einer Azidose beitragen. Eine der bekanntesten Definitionen von „Stress“ wurde bereits 1946 von dem Stressforscher Hans Seyle aufgestellt, der Stress als ein „Allgemeines Adaptionssyndrom“ (AAS) beschrieb. Dies bedeutet, dass unser Organismus sich einer Situation anpasst, indem er darauf mit



Stress und Übersäuerung stehen in direkter Wechselwirkung zueinander.

körperlichen Vorgängen reagiert. Das Stress-Syndrom äußert sich individuell verschieden, wie sich an den vielfältigen Unterscheidungen ablesen lässt: So kennt man sowohl positiven als auch negativen Stress, akuten und chronischem Stress, aber auch physikalischen, emotionalen und mentalem Stress.

Stress gehört seit Urzeiten zu den Faktoren, die den Menschen das Überleben sichern. Immer dann, wenn auf bestimmte Situationen mit Kampf oder Flucht reagieren werden muss, werden die entsprechenden Hormone ausgeschüttet. Energie wird benötigt, die zur Flucht oder zum Kämpfen eingesetzt werden kann. Heute wird weniger gekämpft und geflohen, die Energie verbleibt bei uns und hält uns weiter auf Hochtouren.

Positiver und negativer Stress

Stress ist kein rein negatives Phänomen. Ein gewisses Maß an Stress ist nicht nur lebensnotwendig, es kann sich auch positiv und gesundheitsfördernd auf unseren Organismus auswirken. Stress bezeichnen wir dann als positiv, wenn er als anregend und leistungsfördernd empfunden wird oder aber mit Erfolg verbunden ist. Das ist der sogenannte **Eustress.** So ist zum Beispiel eine gewisse Anspannung, wie sie sich bei Prüfungsangst oder Lampenfieber ausdrückt, durchaus förderlich und bewirkt mehr, als wenn das Lernen zu entspannt und ohne geistige Herausforderung erfolgt.

Zu viel Stress jedoch, der sogenannte **Distress,** ist Folge von zu großer Anspannung, etwa von zu großen Versagensängsten oder einem übertriebenen Leistungsdruck. Leider wirkt sich dieser negative Stress auch meist mindernd auf den erhofften Lernerfolg aus. Der Körper läuft auf Hochtouren, kann diese aber im Anschluss nicht durch ein Erfolgserlebnis, eine Aktion oder eine Erholungsphase abbauen.

Stress hängt von der Persönlichkeit ab

Ob und wie viel Stress jemand empfindet, hängt in hohem Maße von dessen Persönlichkeit ab. Was den einen zu Höchstleistungen anspornt, wird von dem anderen bereits als Last oder Belastung empfunden. Unterschiedliche Situationen werden subjektiv als positiver oder negativer Stress empfunden, auch der Umgang mit den Reaktionen in unserem Organismus ist sehr verschieden. Untersuchungen ergaben, dass es in Bezug auf den Umgang mit Stress einen deutlichen Unterschied zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen gibt. Während introvertierte Menschen bei Stress eher mit Betroffenheit reagieren und sich selbst die Schuld für ein negatives Ergebnis geben, fallen die Reaktionen bei extrovertierten Menschen weitaus geringer aus. Diese führen Misserfolge nicht auf die eigene Person zurück, sondern machen eher ihre Umwelt für bestimmte Umstände verantwortlich, sie entlasten sich somit von Stress und emotionaler Anspannung – was sich auch physiologisch nachweisen lässt.

Akuter und chronischer Stress

Akuten Stress erleben wir fast täglich. Akuter Stress ist ein Stimulus, der uns geistig und körperlich anregt, uns motiviert und uns unerwartete kreative Lösungen hervorbringen lässt. Eine Situation, die eine schnelle Handlung erfordert, oder der größer werdende Termindruck, der einem die entscheidende Portion Konzentration verleiht, wenn wir eine Ar-

beit auch noch „in letzter Minute“ zu Ende bringen müssen. Akuter Stress ist von daher meist positiv zu bewerten. Bedenklich wird diese Art von Stress lediglich, wenn wir uns derartigen Situationen zu oft hintereinander aussetzen, wenn unser Leben aus einer Aneinanderreihung von Stresssituationen besteht, ohne dass wir uns die Zeit für ausreichende Erholungspausen gönnen.

Im Gegensatz zu akutem Stress ist **episodisch-akuter Stress** bereits als negativ für unseren Körper und unsere Gesundheit einzuordnen. Es mangelt an Erholung und Regeneration. Wir fühlen uns wie der Hamster im Rad oder auch wie Sisyphus bei der Arbeit: Ist eine Aufgabe erledigt, steht die nächste Belastungsprobe bevor. Menschen, die unter dieser Form von Stress leiden, sind entsprechend nervös, stehen unter ständiger Anspannung und reagieren vorschnell mit Gereiztheit. Sie fühlen sich gehetzt, kommen aber nie rechtzeitig zu einem Termin und haben das Gefühl, den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein. Selbst die „Freizeit“ wird zum Stress – eigentlich ein Widerspruch, aber oftmals Realität.

Immer dann, wenn Stress dauerhaft wird, spricht man von **chronischem Stress.** Dieser zehrt nachhaltig an unseren Kräften, kann zu Krankheiten führen oder ein Gefühl des „Burn-out“ herbeiführen. Es ist die Unfähigkeit, eine befriedigende Lösung für ein Problem zu finden, das Gefühl, keinen Ausweg finden zu können. Armut, Arbeitslosigkeit oder Krankheit können Faktoren für diese Art von Stress sein, aber auch eine Veranlagung zu Ängstlichkeit oder eine stark negative Denkweise. Es besteht die Gefahr, dass sich die Betroffenen daran gewöhnen und Stress und den Schaden, den er hervorruft, oftmals gar nicht mehr wahrnehmen.

Emotionaler, physikalischer und mentaler Stress

Emotionaler Stress resultiert aus unangenehm empfundenen Erfahrungen, schwerer Krankheit, Sorge, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Selbstzweifeln, Furcht vor Versagen, Verlust des Selbstbewusstseins oder einem Leben unter faulen Kompromissen, beispielsweise einer unbefriedigenden Partnerschaft. Ähnliches gilt für die Arbeit in einem belastendem Umfeld, in dem der Mitarbeiter unter diesem Klima leidet: Mobbing oder der finanzielle Ruin nach einer Scheidung. Aber auch der Verlust beispielsweise durch den Tod eines Familienmitgliedes bedeutet emotionalen Stress. Zusammengefasst: Alles, was wir buchstäblich nicht verarbeitet haben und auch heute nicht verarbeiten können, löst den emotionalen Stress aus.

Physikalischer Stress entsteht durch übermäßige körperliche Belastung. Wenn wir immer auf Hochleistung und mit höchster Konzentration arbeiten müssen, ständigem Lärm ausgesetzt sind, wenn der Beruf keinen geregelten Schlafrhythmus zulässt oder wir unserem Körper durch überschüssige Kilos das Leben erschweren. Auch eine ungesunde Lebensweise bedeutet Stress für den Körper. Die in Alkohol, Junkfood, Nikotin oder Tabletten enthaltenen chemischen Stoffe sind genauso schlecht für uns wie etwa chronischer Schlafmangel. Eingeschlossen hierbei ist auch die Vergiftung unseres Körpers, welche wiederum zu Übersäuerung und ihren Folgen führen kann.

Stress, den wir eigentlich vollkommen vermeiden könnten, der aber meist

zu den hartnäckigsten Arten zählt, ist **mentaler Stress,** der in unseren Köpfen entsteht. Wir unterwerfen uns sozusagen unnötig einem subjektiven Druck. Alles muss stets perfekt sein, hochgesteckte Ziele, und die Zeit läuft uns nur so davon. Mentaler Stress ist oft mit emotionalen Faktoren verbunden, mit besonderen Ängsten, mit Frust und besonders einem Hang zum Grübeln.

Alle drei Stressformen können miteinander verbunden sein und auch gleichzeitig auftreten. Der Stress kann sich auch von einer Form zur anderen entwickeln.

Das Bindegewebe ist das Säuredepot des Körpers

Der Körper hat im Bindegewebe – einem Organsystem, das dreimal so groß ist wie die Leber – ein Säuredepot geschaffen. Das Bindegewebe verbindet und umgibt alle Zellen und Organe. Es ist deshalb besonders geeignet, die beim Zellstoffwechsel anfallenden Säuren aufzunehmen und zu speichern. Diese Form der Säuredeponie findet auch zur Entlastung bei Nierenerkrankungen und den damit verbundenen Ausscheidungsproblemen statt. Nach körperlichen Anstrengungen oder nach Mahlzeiten treten oft so hohe Säuremengen auf, dass die Nieren nicht alle zugleich ausscheiden können. In diesem Fall sorgt das Bindegewebe für eine Entlastung der Nieren. Während der Nachtruhe scheiden die Nieren die in den Depots gelagerten Säuren wieder aus. Darum ist der Morgenurin auch relativ sauer.

Es ist sehr leicht, den Grad der Säurespeicherung am Zustand des Bindegewebes festzustellen: Die ursprünglich geschmeidige und weiche Beschaffenheit des Unterhautzellgewebes wird fest, hart und auf Druck schmerzhaft. Sie wird geleeartig, „gelotisch", (das Wort „Gelose" wird davon abgeleitet) und verändert sich in die bekannte „Apfelsinenhaut" (Cellulitis). Erst wenn die Bindegewebedepots nicht mehr genügen, tritt nach einer Periode der Überaktivität der Ausscheidungsorgane, die von mehr oder minder akuten oder chronischen Entzündungen begleitet sein können, die Übersäuerung des Gesamtorganismus in Erscheinung, die sogenannte Azidose.

Stoffwechselstörungen

Unser Körper besteht aus circa 13 Billionen Zellen. Jede von ihnen stellt einen kleinen Organismus dar, der in der Lage ist, mit seinen benachbarten Zellen und/oder der Außenwelt des Gesamtorganismus zu kommunizieren. Bei den Vielzellern finden wir eine mehr oder weniger ausgeprägte funktionelle Differenzierung und Spezialisierung der einzelnen Zelltypen. Man zählt heute mehr als 250 funktionell verschiedene Zellarten. Alle Zellen eines Individuums tragen die gleichen genetischen Informationen, die entsprechend ihrem Differenzierungsgrad oder ihrem Funktionszustand einzeln oder gruppenweise „an- oder abgeschaltet" werden können.

Die Zellmembran, eine dünne Doppelschicht von Fetten, welche sich, ähnlich wie die Fettaugen auf der Suppe, gut gegen Wasser abgrenzen, umgibt jede Zelle. Eine Schicht dieser Fette grenzt sie nach außen ab und eine nach innen. Durch diese Membran wird kontrolliert, was in die Zelle aufgenommen und was hinaustransportiert wird. Auf jeder Seite von ihr befinden sich Ionen, also elektrostatisch geladene

Atome oder Moleküle, von unterschiedlicher Konzentration, die durch die Zellmembran getrennt gehalten werden. Dadurch wird ein Konzentrationsunterschied aufrechterhalten, der ein chemisches Potential nach sich zieht. Wenn diese Schicht ganz dicht wäre, könnte die Zelle weder Nahrung aufnehmen noch sich bewegen oder irgendetwas tun. Deshalb gibt es richtige „Eingänge“ in die Zelle, die dafür sorgen, dass die Zelle in Kontakt mit ihrer Umwelt treten kann.

In der Zelle ist der eigentliche Zellinhalt, das Zytoplasma. Hier finden alle Lebensvorgänge statt. Er besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Den Rest bilden vor allem Eiweiße und Fette.

Jede menschliche Zelle ist wie eine kleine Fabrik, die bestimmte Funktionen erfüllt. Unsere tägliche Nahrung ist dabei der Rohstoff, den die Fabrik benötigt, um richtig arbeiten zu können. Wenn der Rohstoff nicht von entsprechender Qualität ist, dann funktioniert unser Zellsystem nicht in ausreichendem Maße. Die Zellen werden krank und sterben ab.

Im Innern enthält jede Zelle ein labyrinthartiges System aus Kanälchen, „Gassen“ und „Straßen“, über das Vitamine, Proteine, Mineralstoffe usw. zu Zehntausenden mikroskopisch winzigen Zellwerkstätten transportiert werden.

Neben dem identischen Grundaufbau haben alle menschlichen Zellen die Fähigkeit, aus Stoffen der Zellumgebung Energie zu gewinnen, die für Bewegung, Temperatur oder auch Fortpflanzung (durch Zellteilung) benötigt wird. Hierzu benötigt die Zelle natürlich ebenfalls Energie, die sie über den Stoffwechsel selbst produziert.

Kommt es in den Zellen zum Energiemangel, werden zunächst Funktionen beeinträchtigt und bei der Fortdauer dieses Zustandes Zellschäden verursacht. Es kommt zur Schwächung von Organen und Drüsen, und der Organismus gerät aus dem Gleichgewicht.

Unser Körper ersetzt und erneuert täglich viele seiner Zellen, und wenn die Nahrungszufuhr gesund und ausgewogen ist, werden die neuen Zellen gesünder als die alten sein. Damit dies der Fall sein kann, benötigen wir tagtäglich ausgewogene Mengen der Grundnahrungssubstanzen Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Aufgespalten in seine kleinsten Teile, die Aminosäuren, benötigt der Körper die **Eiweiße** zum Aufbau des Muskelgewebes und des Kollagens für das Bindegewebe. Zudem ist es notwendig für die Bildung von Hormonen und Enzymen sowie der Gerinnungsfaktoren für die Blutgerinnung.

Kohlenhydrate werden durch den Verdauungsprozess in ihre kleinsten Bestandteile, die Glukosemoleküle, die wir als Traubenzucker kennen, aufgespalten. Dies ist der Rohstoff für die Energiegewinnung des Körpers, unter Zufuhr von Sauerstoff wird aus der Glukose Energie gewonnen.

Fette, Öle und **Fettsäuren** sind die größten Energielieferanten in der Nahrung. Sie sorgen für den strukturellen Zusammenhalt der Zellen und sind unentbehrlich für die Produktion von Hormonen. Die ungesättigten oder auch essentiellen Fettsäuren müssen dem Körper zugeführt werden, da er sie nicht selbst herstellen kann.

Vitamine und **Mineralstoffe** kann der Körper nur zum Teil speichern, sie müssen also täglich zugeführt werden.

„Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze. Krankheit entsteht durch deren Ungleichgewicht. Das Fehlen eines Salzes verursacht nicht nur körperliche Symptome, sondern auch geistige und seelische". (Dr. Schüßler, 1873)

Bei Verwertungsstörungen auf zellulärer Ebene liegt meist eine Übersäuerung vor. Diese verhindert die Aufnahme der entsprechenden Minerale ins Innere der Zelle. Im Zellstoffwechsel werden ständig Säuren produziert, insbesondere Kohlensäure (in Form von Kohlendioxyd), die, wenn ihr Aufkommen einen kritischen Punkt überschreitet, zur Blockade der verschiedenen Enzymtätigkeiten führen.



Bei einer chronischen Übersäuerung des Organismus können zusätzliche Maßnahmen, wie das Schröpfen, erforderlich werden.

Das kann den Untergang der Zelle bedeuten. Beim Gesunden wird die Säure schon innerhalb der Zelle, im Gewebe und im Blut (Alkalireserve) durch vorhandene Mineralstoffe und durch die Mobilisierung von Salzen neutralisiert. Nehmen die Säuren jedoch überhand, kommt es zum Mineralstoffmangel und zur Übersäuerung.

Die Ausscheidung der Kohlensäure erfolgt hauptsächlich über die Lunge in Form von abgeatmetem Kohlendioxyd. Nach Abspaltung der Mineralstoffe werden über die Nieren Säurereste im Harn ausgeleitet. Zur Entlastung der Nieren dient das kollagene Bindegewebe, deswegen auch Vorniere genannt, indem es die aus der Zelle entlassenen Säuren sogleich aufnimmt. Diese Stoffe gibt das Bindegewebe ganz besonders nachts wieder ab. Deshalb ist der Morgenurin dunkler als tagsüber und riecht strenger.

Die vollständige Ausscheidung der im Stoffwechsel auftretenden Säuren setzt eine basenüberschüssige Kost voraus. Höchstens 20 Prozent der zugeführten Kost sollte aus säureüberschüssigen Nahrungsmitteln bestehen, um eine Übersäuerung zu vermieden. Besteht bereits eine „latente Azidose", sollte der Anteil noch weiter sinken.

Ist dies nicht der Fall, kann sich eine zunächst noch rückbildungsfähige „latente Azidose" (verbunden mit akuten und chronischen Ausscheidungskatarrhen) bilden. Zuletzt kommt es aber zur Übersäuerung des gesamten Organismus, wobei chronische, schwer zu behebende Allgemeinerkrankungen entstehen. An diesem Punkt vermag eine Umstellung mithilfe konsequenter Entsäuerung der Gewebe und Änderung der Lebensumstände noch Hilfe bringen. Zusätzliche

Maßnahmen sind erforderlich, neben den Schüßler-Salzen beispielsweise Elektrolyse-Fußbäder, Basenbäder, Schröpfen und andere Ausleitungsmethoden.

Störungen im Wasserhaushalt

Wenn wir nicht genügend Wasser trinken, kann das zu Übergewicht führen. Unser Körper braucht Wasser, um anfallende Abfallstoffe und auch die Endprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Wenn dies nicht funktioniert, dann müssen diese Stoffe irgendwo abgelagert werden. Bevorzugt an Bauch, Hüften, Oberschenkeln und Po.

Die Hauptargumente für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, vor allem durch Wasser, lesen sich in einer Studie der Universität Paderborn wie folgt: **Wasser bringt Energie:** Wer zu wenig trinkt, riskiert Konzentrationsmängel und eine Beeinträchtigung seines Kurzzeitgedächtnisses. „Flüssigkeitsverluste von nur zwei Prozent des Körpergewichts vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit“, so das Fazit von Untersuchungen.

Wasser entschlackt: Durch falsche Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel oder Stress gerät der Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht. Es bilden sich Schlacken, die von Leber, Niere, Darm und Lymphe in Schwerstarbeit entsorgt werden müssen. Dies wird durch eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr erleichtert.

Wasser hilft beim Abnehmen: Wissenschaftler der Berliner Universitätsklinik Charité haben nachgewiesen: Wasser macht schlank, weil es den Stoffwechsel ankurbelt. Der Konsum von täglich zwei Liter Wasser kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr könnten dadurch etwa 36.500 Kilokalorien verbraucht werden, was in etwa einer Menge von fünf Kilogramm Fettgewebe entspricht. Darüber hinaus beugt ein ausreichender Wassergenuss Hungergefühlen vor.



Wer zu wenig trinkt, riskiert Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit.

Die Bedeutung der Hormone für unser Körpergewicht

Auch wenn sie nicht auf direkte Weise in unser Hormongeschehen eingreifen, so wirken Schüßler-Salze doch durch ihre informative energetische Wirkung (siehe S. 14f.) regulierend auf das hormonelle System. So können wir feststellen, dass Magnesium phosphoricum ausgleichend bei Hitzewallungen und Krämpfen während der Wechseljahre wirkt. Kalium phosphoricum wirkt auch bei Depressionen im Zusammenhang mit Hormonstörungen usw. Im Grunde haben Schüßler-Salze und Hormone sogar ähnliche Aufgaben, denn Hormone übermitteln Informationen von einem Organ zum anderen oder von einem Gewebe zum anderen. Im Gegensatz zur hohen Geschwindigkeit bei der durch Nerven vermittelten Information können von der Hormonausschüttung bis zu ihrer Wirkung einige Sekunden (z.B. Adrenalin) bis Stunden vergehen. Die Hormone in werden durch den Blutkreislauf zu den Zielorganen transportiert. Eine Ausnahme bilden Gewebshormone, die im selben Organ gebildet werden und wirken.

Hormone und Schüßler-Salze übermitteln also Informationen und ermöglichen es dem Körper, auf diverse Lebensumstände und Anforderungen adäquat zu reagieren. Beide wirken also steuernd.

Die Hypophyse ist eine etwa erbsengroße Drüse, die etwa in der Mitte unseres Gehirns platziert ist. Sie ist die zentrale Steuerungsdrüse unseres endokrinen Systems und setzt Hormone frei, die für die Steuerung der anderen Drüsen verantwortlich sind, die ihrerseits Hormone produzieren. Dazu gehören u.a. die Schilddrüse, die Keimdrüsen oder die Nebennieren. Neben der Zirbeldrüse wird die Hypophyse in vielen Kulturen auch als der Sitz der Seele verstanden.

Die **Schilddrüsenhormone** regeln das Tempo des Stoffwechsels, den sogenannten Grundumsatz. Ein hoher Wert sorgt für eine schnelle Verbrennung. Wenn Sie also essen können, was Sie wollen, ohne dass eine Gewichtszunahme eintritt, haben Sie einen erhöhten Grundumsatz. Bei einem niedrigen Wert verlangsamt sich der Vorgang und führt zu einer Gewichtszunahme. Der Wert des Schilddrüsenhormons T3 sinkt in Zeiten des Hungers oder auch bei einer kohlenhydratarmen Ernährung.

Die verschiedenen Hormongruppen der **Nebennierenrinde** haben folgende Wirkungen:

- Die Glucocorticoide (z. B. Cortisol) blockieren die Wirkung des Insulins und heben damit den Blutzuckerspiegel an. Dadurch steht dem Organismus Kraftstoff für die Energiegewinnung zur Verfügung.
- Die Mineralcorticoide (besonders Aldosteron) regulieren den Natrium- und Kaliumspiegel und wirken so auf den Wasserhaushalt und den Blutdruck.
- Die Gonadocorticoide werden in geringer Menge produziert. Dabei handelt es sich um die Geschlechtshormone Androgen (männlich) und Östrogen (weiblich). Diese haben neben anderen Funktionen einen Einfluss auf die Menge des Fettes und deren Verteilung. Dadurch besitzen Männer und Frauen eine unterschiedliche Statur und einen unterschiedlichen Fettanteil (Frauen normalerweise 20 Prozent, Männer zwölf bis 15 Prozent).

Das **Nebennierenmark** produziert die Stresshormone **Adrenalin** und **Noradrenalin,** die den Stoffwechsel anregen, den Blutdruck erhöhen, den Schmerz unterdrücken und das Hungergefühl ausschalten können, wenn sie in Stresssituationen ausgeschüttet werden.

Die **Keimdrüsen** produzieren ebenfalls das weibliche Sexualhormon Östrogen und bei den Männern das Testosteron, das zu den Androgenen zählt.

Das Hormon **Insulin** entsteht in den Inselzellen (daher der Name) der Bauchspeicheldrüse. Es ist selbst aus vielen Einzelbausteinen des Eiweiß, den Aminosäuren, zusammengesetzt. Das ist auch der Grund dafür, warum man Insulin nicht schlucken kann: Es würde sofort von der Magensäure zerstört werden. Es ist das zentrale Hormon für den gesamten Stoffwechsel, im Folgenden nun ein Überblick über einige Funktionen.

Der Einfluss des Insulins auf den Stoffwechsel

Am bekanntesten ist sicherlich, dass Insulin den Blutzucker senkt: Es regt zum einen die Aufnahme des Traubenzuckers in das Muskel- und Fettgewebe an, zum anderen hemmt es die Glukosefreisetzung aus der Leber. Der aufgenommene Zucker wird entweder zur Energiegewinnung verbrannt oder als Reservezucker im Muskel (Muskelglykogen) und in der Leber (Leberglykogen) gespeichert. Die Speichermöglichkeiten sind aber begrenzt, die Leber hat beispielsweise nur für höchstens 75 g Stärke Platz. Mit der Nahrung zugeführte größere Mengen an Kohlenhydraten werden im Körper zu Fett umgewandelt und im Fettgewebe abgelagert.

Sein Pendant ist das Hormon Glukagon. Es kommt auch aus den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse. Wenn der Blutzucker zu stark absinkt, dann registriert das die Bauchspeicheldrüse und drosselt die Insulinausschüttung. Zusätzlich gibt sie Glukagon ins Blut ab. Für die Leber- und Muskelzellen ist das wie eine Alarmsirene: „Notfall: Wir brauchen sofort Glukose!“ Die Zellen beginnen, ihre gespeicherten Vorräte – also das Glykogen – abzubauen und geben sie ins Blut. Zusätzlich bildet die Leber noch neuen Zucker. Diese Aktionen werden ansonsten vom Insulin verhindert. Neben Cortison und Adrenalin ist es der einzige Gegenspieler des Insulins, seine Hauptaufgabe ist es, den Blutzucker zu erhöhen.

Insulin greift auch in den **Fettstoffwechsel** ein. Es begünstigt die Bildung von Fett und unterdrückt gleichzeitig den



Zucker wird in Form von Glukose in das Muskel- und Fettgewebe aufgenommen und dient unserem Körper als Energielieferant.

Fettabbau. Allerdings ist mit wachsender Menge an Körperfett ein immer höherer Insulinspiegel notwendig. Auf die Dauer kann dadurch die Insulin bildende Bauchspeicheldrüse überbeansprucht werden: Es kommt zu einem relativen Insulinmangel.

Insulin öffnet die Zellwände

Ohne Insulin könnten unsere Zellen keine Nährstoffe aufnehmen und müssten verhungern. Wenn nach dem Essen der Blutzuckerspiegel steigt, dann sorgt das Insulin dafür, dass die Zellen so viel Zucker aufnehmen und abspeichern, bis der Spiegel wieder genügend abgesenkt ist.

Eine Ernährung mit leicht verfügbaren Kohlehydraten (wie Saccharose oder Weißmehl) bei gleichzeitigem Bewegungsmangel führt zu Blutzucker- und Insulinspitzen mit den Folgen Übergewicht, Diabetes mellitus etc. Ist die Speicherkapazität der Zellen erschöpft, dann verringert die Zelle ihre Insulinrezeptoren und schützt sich auf diese Weise. Als unmittelbare Folge bleibt der Insulinwert im Blut erhöht, und Einfachzucker werden dadurch zu rasch abgebaut. Das merken Sie daran, dass Sie nach dem Essen schnell wieder Hunger bekommen. Sie fühlen sich unterzuckert und entwickeln einen Heißhunger auf Süßes, auch wenn der Blutzuckerspiegel eigentlich erhöht ist. Infolgedessen steigt der Blutzucker weiter an, die Insulinproduktion wird gesteigert und es kommt zu einem Missverhältnis zwischen Insulin und Glukose. Der Insulinüberschuss bewirkt hier keine Unterzuckerung, sondern führt zu einer weiteren Abnahme an Insulinrezeptoren und zu einer gesteigerten Fetteinlagerung und Hemmung des Fettabbaus. Der erhöhte Insulinspiegel bewirkt ebenfalls eine Zunahme des Hungergefühls, es wird also auch über den Bedarf hinaus gegessen. Ein Teufelskreis: All dies führt zu einer Gewichtszunahme, die einen weiteren Bedarf an Insulin und somit eine Erhöhung des relativen Insulinmangels nach sich zieht und eine Erhöhung der Blutfette begünstigt. Zu den Folgen dieses **metabolischen Syndroms** zählen insbesondere der Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Krebserkrankungen, Degeneration des Augenhintergrundes und Libidoverlust (Verlust der Lust) werden u. a. diesem Geschehen zugeordnet.

Schon bei einem Übergewicht von zehn bis 20 Prozent bleibt der Insulinwert des Blutes ständig erhöht. Dies zieht eine Reihe von weiteren Störungen mit sich, weil die Grundregulation des Stoffwechsels nicht mehr gegeben ist. Für viele Übergewichtige, die bereits Diabetiker sind oder sich noch im Vorstadium befinden, besteht die Chance, durch eine Verringerung ihres Fettgewebes die Regulation wieder in Gang zu bringen oder doch wenigstens eine Verbesserung ihres Zustandes zu erreichen. Die Devise muss also heißen: langsame, aber beständige Gewichtsabnahme durch eine entsprechende Ernährung und Steigerung der körperlichen Aktivität.

Gewichtsregulation mit Schüßler-Salzen



Zahlreiche Faktoren spielen bei der Gewichtsabnahme und der Entwicklung eines gesunden und schönen Äußeren eine Rolle: Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, aber auch die Art und Weise, wie wir essen, ebenso unser Befinden und unsere Persönlichkeit. Die Schüßler-Salze bieten einen ganzheitlichen Ansatz, sowohl unser psychisches Befinden zu stabilisieren als auch unserem Körper Impulse zu geben, seinen Funktionen wieder in angemessener Weise nachgehen zu können.

Die allgemeinen Indikationen der Schüßler-Salze wurden bereits ausführlich (siehe S. 17ff.) dargestellt. Für die Gewichtsregulierung spielen nun die Salze, die zur Entgiftung des Körpers beitragen, eine besondere Rolle. Um eine gesunde Mahlzeit zubereiten zu können, müssen wir zunächst die Reste aus dem Topf kratzen und ihn dann gründlich spülen. Vorher brauchen wir die Zutaten für das neue Mahl gar nicht in den Topf zu werfen. Oder mit anderen Worten: Wir legen unser Hauptaugenmerk zunächst darauf, die Eigenregulation des Organismus zu aktivieren. Ansonsten wirken die belastenden Stoffe wie ein Sog und ziehen die Pfunde wieder an sich. Dann klappt es auch nicht, abzunehmen und das gewünschte Gewicht zu halten.



Zur Gewichtsregulation sind besonders die Schüßler-Salze wichtig, die zur Entgiftung beitragen.

Schüßler-Salze für Entgiftung und Entschlackung

Natrium chloratum bindet Schwermetalle im Körper, Kalium chloratum sorgt für deren Ausscheidung und forciert alle Entgiftungsvorgänge im Körper. Bei einem Mangel werden diese Giftstoffe im Bindegewebe gelagert und binden ihrerseits wieder Minerale und Wasser an sich. Das macht eine Menge an Gewicht aus.

Natrium chloratum bewässert die Zellen, Natrium sulfuricum – das Ausleitungsmittel – entzieht den Zellen die eingelagerten Gifte und regt den Stoffwechsel und auch die Nierentätigkeit an. Die Ausleitung kann vonstatten gehen.

Der Übersäuerung begegnen wir mit Natrium phosphoricum. Zudem bindet es Giftstoffe aus den Fettzellen, die bei der Gewichtsreduktion freigesetzt werden.

Schüßler-Salze und der Fettstoffwechsel

Um Fett zu verdauen benötigt unser Körper das Enzym Lipase, welches durch Kalzium aktiviert wird. Hierbei wirkt Calcium phosphoricum unterstützend. Zur Regulierung des Fettstoffwechsels können wir Natrium phosphoricum einsetzen, das gleichzeitig der Übersäuerung entgegenwirkt. Sie erinnern sich: Je saurer der Organismus, umso fettiger die Haut!

Magnesium phosphoricum ist in der Lage, den Cholesterinspiegel abzusenken. Die Cholesterinproblematik ist zwar äußerst umstritten. Doch hat Stress augenscheinlich einen Einfluss auf die Höhe des Spiegels. Und Magnesium phosphoricum wirkt entkrampfend und entspannend.

Schüßler-Salze und der Eiweißstoffwechsel

Wieder kommt Calcium phosphoricum zum Einsatz, da es das Enzym Trypsin stabilisiert. Dieses wird benötigt, um körpereigene Eiweiße aufzubauen, die für den menschlichen Körper verfügbar sind. Kalium chloratum beeinflusst ebenfalls den Eiweißstoffwechsel positiv. Kalium sulfuricum reguliert den gestörten Eiweißstoffwechsel, dessen Abbauprodukte die Leber belasten.

Schüßler-Salze und der Kohlehydratstoffwechsel

Kalium chloratum regt die Verbrennung der Glukose an und hat somit eine wichtige Aufgabe bei der Energiegewinnung. Ferrum phosphoricum sorgt für den Transport des Sauerstoffs, der für die Verbrennung benötigt wird, bis zur Zelle, Kalium sulfuricum ist dafür verantwortlich, dass die Zelle den Sauerstoff aufnehmen kann. Somit versorgen sie die Zellen und ermöglichen einen höheren Grundumsatz. Wichtig, wenn Sie sich schlapp fühlen und daher nicht bewegen wollen – und damit zu Übergewicht neigen.

Schüßler-Salze und der Wasserhaushalt

Unser Körper besteht zu ca. zwei Dritteln aus Wasser, sämtliche Lebensvorgänge sind von einem funktionierenden Wasserhaushalt abhängig. Ohne Wasser können Sie Ihren Körper nicht von Stoffwechselrückständen und giftigen Belas-

tungen befreien. Die wichtigste Rolle spielt hier Natrium chloratum. Dabei handelt es sich um nichts anderes als Kochsalz. In seiner potenzierten Form ist es durchgängig für die Zellmembran und zieht Wasser mit in die Zelle hinein. Grobmolekulares, also „normales" Kochsalz, muss leider draußen bleiben und zieht das Wasser wieder nach außen. Wenn hierbei kein Gleichgewicht herrscht, also zu viel Natrium chloratum (NaCl) außerhalb der Zelle ist, dann bekommt die Zelle einen Wassermangel und meldet diesen – der Körper reagiert mit Durst und starkem Verlangen nach weiterem Kochsalz. Außerhalb der Zelle herrscht allerdings Hochwasser, nur ist dieses Wasser an das NaCl gebunden und von daher nicht für die Zellen verfügbar. Ödeme bilden sich, der Körper ist aufgeschwemmt, die Ausscheidung stagniert, somit werden Stoffwechselabbauprodukte nicht ausgeschieden.



Wasser ist lebenswichtig und unverzichtbar für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Natrium chloratum ist das Mineral, das Ihnen hilft, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Wichtig ist dabei, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, und zwar in Form von reinem Wasser ohne Kohlensäure (zusätzliche Säure!), und nicht als Kaffee, Cola oder Bier.

Faustregel: Trinken Sie 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 80 Kilogramm also 2,8 Liter pro Tag. Das ist ein knappes Glas Wasser pro Stunde Wachzeit!

Wasser ist für uns so lebenswichtig, dass unser Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Das äußert sich dann in vielfältigen Krankheiten. Krankheitssymptome wie Diabetes, Krebs, beeinträchtigte Gehirnfunktionen bis hin zum chronischen Müdigkeitssyndrom sollten als Schreie des Körpers nach Wasser verstanden werden – und auch so behandelt werden. Wassertrinken und eine optimale Versorgung mit Salzen und Mineralstoffen ist der Königsweg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Calcium fluoratum stellt die Balance zwischen zu schlaff und zu hart wieder her. So stärkt es einerseits das Bindegewebe, wenn beispielsweise die Haut und das Gewebe zu schlaff sind, andererseits löst es Verhärtungen und Ablagerungen auf und macht Gefäße und Gewebe wieder elastisch, wenn sie hart und brüchig geworden sind. Dies betrifft auch die Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose). Zur Überwindung alter, erstarrter Lebensmuster und Gewohnheiten geben wir ebenso Calcium fluoratum wie bei der ausgeprägten Befürchtung zu kurz zu kommen bzw. nicht genügend zu essen zu bekommen oder (ver-)hungern zu müssen.

Calcium phosphoricum regt den Stoffwechsel über eine Beeinflussung der Schilddrüsentätigkeit an. Es hilft dabei, Trägheit und Antriebslosigkeit nach großen körperlichen und seelischen Beanspruchungen zu überwinden. Ablagerungen von ausgeflocktem Eiweiß an den Oberschenkeln und auf dem Rücken werden günstig beeinflusst.



Calcium fluoratum strafft das Bindegewebe.

Ferrum phosphoricum sorgt für die Blutreinigung und eine verbesserte Durchblutung und Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und unterstützt damit den Zellstoffwechsel und erhöht die Leistungsfähigkeit und Reaktionsbereitschaft auf allen Ebenen. Es fördert die Gelassenheit, Sie lernen, sich nicht mehr an Kleinigkeiten zu stören und zu entzünden (Entzündungsmittel!).

Kalium chloratum unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen, auch auf der emotionalen Ebene. Es hilft Ihnen, mit Ihrer emotionalen Empfindlichkeit besser umgehen zu können. So brauchen Sie sich kein dickes Fell oder dickes Polster mehr zuzulegen, um andere auf Abstand zu halten.

Kalium phosphoricum füllt Ihre Batterien bei seelischer und nervlicher Erschöpfung wieder auf. Somit werden übermäßiges Verlangen nach Nahrung, mit dem Sie die Erschöpfung meinen kompensieren zu können, und Frustessen überflüssig.

Bei verlangsamtem Stoffwechsel und angehäuftem Kummerspeck unterstützt **Kalium sulfuricum** den Organismus. Es aktiviert blockierte Funktionen, lotst den Sauerstoff in die Zellen hinein (Ferrum phosphoricum transportiert den Sauerstoff nur zu den Zellen hin) und scheidet Giftstoffe über die Schleimhäute aus.

Magnesium phosphoricum entkrampft und entspannt und mindert so die Stressbelastungen. So gelingt es Ihnen, sich auf das Essen zu konzentrieren und es in Ruhe einzunehmen. Ohne es halb zerkaut herunter zu schlingen. Es harmoni-

siert die Transportbewegungen von Speiseröhre, Magen und die Darmperistaltik. Auch der anfallsweise Heißhunger auf Schokolade verliert sich bei ausreichender Versorgung mit Magnesium phosphoricum.

Ein ausgeglichener **Natrium-chloratum**-Haushalt sorgt für die ausreichende Versorgung der Zellen mit Wasser, gleichzeitig lösen sich Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe) auf. Dies allein sorgt für einen Gewichtsverlust. Kummerspeck und Frustessen verschwinden, da es hilft, Traumatisierungen und Beschwerden durch Schockerlebnisse, Demütigungen oder auch Verlust von geliebten Personen zu überwinden. Natrium chloratum bindet Schwermetalle im Körper, sodass sie nicht mehr frei zirkulieren und den Organismus belasten.

Natrium phosphoricum unterstützt den Fettstoffwechsel und neutralisiert den Säureüberschuss im Gewebe. Wenn Sie so richtig sauer sind und das auch spüren oder so riechen, dann hilft Ihnen Natrium phosphoricum bei der Überwindung dieses Zustandes.



Lassen Sie die Pastillen im Mund zergehen.

Natrium sulfuricum sorgt für die Ausleitung angehäufter Schlacken und Gifte, die durch Natrium chloratum gebunden wurden. Es hilft Ihnen auf allen Ebenen, Überflüssiges und Überlebtes loszulassen, um Platz für Neues zu machen.

Silicea strafft schlaff gewordenes Gewebe (beispielsweise nach Gewichtsreduktion) und ist zu Recht das Schönheits- und Verjüngungsmittel für Haut, Nägel und Haare.

Calcium sulfuricum löst alte Blockaden, es bringt die Dinge wieder in den Fluss. Zudem stärkt es das Durchhaltevermögen für das Erreichen Ihrer gewünschten Ziele.

Dosierung und Einnahme

Dr. Schüßler selbst verabreichte seinen Patienten meistens nur das Salz, das seiner Meinung nach von zentraler Bedeutung war. Er konnte beobachten, dass dadurch häufig auch der Mangel an anderen Salzen behoben wurde.

Heutzutage werden häufig Kombinationen von mehreren Salzen gegeben, die verteilt über den Tag oder auch tageweise einzunehmen sind. Ich habe aber auch schon Menschen kennengelernt, die eifrig über einen längeren Zeitraum alle zwölf Salze gleichzeitig zu sich nahmen.

Da es sehr unterschiedliche Auffassungen dazu und auch zur Anzahl an Pastillen gibt, die täglich einzunehmen sind,

möchte ich Ihnen beschreiben, wie ich vorgehe, ohne den Anspruch auf die alleinige Wahrheit zu erheben.

Von Hause aus bin ich klassischer Homöopath, und ein solcher beschränkt sich auf ein Mittel oder auch eine Abfolge von Mitteln, die einzeln gegeben werden, also nicht gleichzeitig. Man befürchtet, dass sie sich in ihrer Heilwirkung sonst negativ beeinflussen könnten. Daher steht mir die Auffassung von Dr. Schüßler näher, nach dem zentralen Mangel, der oft schon im Zusammenhang mit der Konstitution auftritt, zu forschen und diesen zu beheben. Meist lässt er sich schon an den Zeichen im Antlitz erkennen.

Ich weiß aber auch aus Erfahrung am eigenen Leibe, dass es manchmal durchaus notwendig ist, mehrere Salze zu kombinieren. Es hilft wenig, wenn man dafür sorgt, dass ausreichend Sauerstoff zur Zelle transportiert wird, wenn diese ihn nicht aufnehmen kann oder das Kohlendioxid als Abbauprodukt der

Halten Sie sich (zunächst) an folgende Regeln:

- Schüßler-Salze sollten so häufig wie nötig und so selten wie möglich eingenommen werden.
- Entsprechend gilt für die Anzahl der Salze: nicht mehr als notwendig! Beschränken Sie sich auf maximal drei Mittel. Zur Entgiftung nehmen Sie beispielsweise Kalium chloratum, Natrium phosphoricum und Natrium sulfuricum (Entgiftung, Entsäuerung und Ausscheidung). Benötigen Sie ein oder zwei weitere Mittel, dann nehmen Sie die jeweiligen Mittel oder Kombinationen im Wechsel alle zwei Tage ein.
- Je akuter und ausgeprägter eine Erkrankung ist, desto häufiger sollte man das Mittel einnehmen.
- Je sichtbarer der Mangel im Antlitz ist, umso häufiger sollte anfangs die Einnahme sein.
- Wenn sich die Krankheitssymptome deutlich bessern und die Antlitzzeichen sich abschwächen, dann kann die Dosierung in Menge und Häufigkeit verringert werden.
- Bei Heilreaktionen bzw. einer Erstverschlimmerung ebenfalls die Dosierung herabsetzen oder ggf. mit der Einnahme aussetzen, bis diese Reaktion abgeklungen ist.
- Faustregel: Zur Gewichtsreduktion und der zugehörigen Entgiftung sowie in chronischen Fällen dreimal täglich ein bis drei Tabletten, damit der Körper nicht überfordert wird und langsam Zeit hat, sich zu regenerieren. Die Symptome sind nicht erst heute entstanden, wie es bei akuten Krankheiten der Fall ist!

Verbrennung nicht abtransportiert wird. Es nutzt nichts, allein die Zelle zu entgiften, wenn nicht für den Abtransport gesorgt ist. Dann werden so viele belastende Stoffe freigesetzt, die im Körper zirkulieren, ohne rasch ausgeschieden zu werden, dass man sich richtig krank fühlt. So ging es mir jedenfalls. Daher lautet meine Devise: so wenige wie möglich, aber auch so viele wie nötig.

Auch bezüglich der Dosierung gehen die Meinungen weit auseinander: Während der eine dreimal täglich fünf Pastillen von jeweils verschiedenen Salzen einnimmt, nimmt ein anderer mehrfach täglich 20 Pastillen oder mehr von zwei oder drei verschiedenen Salzen ein. Und wieder kann ich nur sagen: so wenige wie möglich, so viele wie nötig. Es kommt nicht auf die Menge der Pastillen, sondern eher darauf an, dem Organismus über einen bestimmten Zeitraum immer wieder einen Impuls zu geben, seiner Arbeit in sinnvoller Weise nachzugehen. Bei dem einen reicht ein einmaliger Impuls pro Tag aus, ein anderer benötigt fünf solcher „Anstöße". Und es kann sein, dass nach einer Zeit weniger Impulse notwendig werden.

Aber hier sind Sie auch selbst gefragt: Weil jeder unterschiedlich ist und auch das persönliche Leben zahlreichen Schwankungen unterliegt, kann an einem Tag eine häufigere Einnahme als am anderen Tag sinnvoll sein. Wenn Sie sich darauf einlassen, dann werden Sie das auch spüren. Sie werden ein Gefühl dafür entwickeln, welches die richtige Dosierung und Einnahmehäufigkeit für Sie ist.

Eine Patientin von mir äußerte das mit den Worten: „Irgendetwas in mir ruft nach meinem Schüßler-Salz!" Im Grunde ist das wunderbar so, sie spürte ihren Körper mit seinen Bedürfnissen wieder. Wie viele Menschen haben gerade diesen Kontakt zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen verloren?

Übrigens: Auch wenn das Salz „ruft", so besteht die Gefahr einer Sucht ebenso wenig wie bei anderen Naturheilverfahren. Ich habe jedenfalls noch nie von einer Akupunktursucht o. Ä. gehört. Wenn Ihr Schüßler-Salz ausgewirkt hat, dann werden Sie vergessen, es einzunehmen, d. h. auch dafür werden Sie ein Gespür entwickeln.

Ich möchte Sie ermuntern, wieder in diesen Kontakt zu sich selbst zu gehen. Sie können auch lernen zu essen, was und wie viel Sie brauchen. Sie werden lernen zu spüren, welches die Dinge und die Personen in Ihrem Leben sind, die Ihnen wirklich wichtig sind. Dadurch werden Sie zufrieden und glücklich.

Wie nehme ich die Schüßler-Salze ein?

Lassen Sie die Pastillen im Mund zergehen und behalten Sie sie vor dem Schlucken noch eine Zeit im Mund. Dies ermöglicht die direkte Aufnahme der Wirkstoffe über die Schleimhäute.

Die Pastillen können Sie auch in heißem Wasser auflösen – dazu stilles Wasser, kein kohlensäurehaltiges nehmen. Zum Auflösen und Umrühren wählen Sie immer einen Plastiklöffel, denn Löffel aus Metall setzen die Wirksamkeit der Schüßler-Salze herab oder löschen möglicherweise die Information. Die Mischung trinken Sie dann langsam und schluckweise. Diese Einnahmeart hat sich insbesondere bei Magnesium phosphoricum bewährt.

Es werden auch Salben und Bäder mit den Schüßler-Salzen angeboten. Die



Bitte zum Auflösen der Schüßler-Salze immer Löffel aus Plastik verwenden!

Salben sind beim Thema „Gewichtsprobleme" jedoch ohne Belang. Doch ein Entschlackungsbad kann den Stoffwechsel anregen: Geben Sie dazu je eine Hand voll von Natrium phosphoricum, Natrium sulfuricum und Kalium chloratum ins Badewasser und entspannen sich. Denken Sie daran, viel zu trinken, da durch diese Mittel eine Menge an Belastungen freigesetzt wird und darauf wartet, ausgeschieden zu werden.

Welche (Neben-)Wirkungen haben Schüßler-Salze?

Erstreaktionen

Am Beginn der Einnahme können sich bereits vorhandene Schmerzen verstärken, die Müdigkeit kann zunehmen oder Hautausschläge können intensiver werden. Diese Reaktionen werden als „Erstverschlimmerung" bezeichnet. Das ist ein Zeichen, dass der Organismus bereits mithilfe der Mineralstoffe seine Arbeit in den betroffenen Bereichen verstärkt.

Die ersten Reaktionen auf die Einnahme von Schüßler-Salzen bestehen oft darin, dass Sekrete und Absonderungen auftreten, es kann auch einmal zu einem Durchfall kommen oder zu erhöhter Temperatur. Einige dieser Reaktionen werden Sie von einem früheren Zeitpunkt her kennen, aber irgendwann hatte der Körper nicht mehr die Möglichkeit, auf diese Weise zu reagieren. Nun kommen die Dinge wieder in den Gang.

Viele bemerken in der Anfangszeit, dass die Haut unrein, fettig und pickelig wird oder dass sie vermehrt schwitzen, wobei der Schweiß einen unangenehmen Geruch entwickelt. Wenn Sie solche oder andere Reaktionen verspüren, dann ist das ebenfalls ein gutes Zeichen. Die Selbstheilungskräfte des Körpers kommen in Schwung, er ist wieder in der Lage, auszuscheiden und sich von Belastungen zu befreien.

Erstreaktionen und auch Erstverschlimmerungen aktueller Symptome können also auftreten. Diese sind häufig nicht gerade angenehm zu durchleben, aber ein Zeichen dafür, dass der Körper wieder in der Lage ist zu reagieren. Die Zeiten der Blockade sind vorüber.

Dennoch müssen wir beobachten, welche Symptome auftreten, und diese bewerten. Wenn die Nase anfangs wässrig gelaufen ist und nach dem Beginn der Einnahme plötzlich zusitzt und mit eitrigem Sekret verstopft ist, dann sind wir auf dem falschen Weg. Wenn Absonderungen eingestellt werden oder die Haut von heute auf morgen verdächtig schnell rein wird, dann ist das mit einem misstrauischen Blick im Auge zu behalten, um auszuschließen, dass es sich um eine Unterdrückung handelt. Vielleicht müssen wir dann anders an die Sache herangehen.

Als Faustregel gilt bei allen Symptomen: Alles, was nach außen tritt, ist erst einmal positiv zu bewerten. Absonderun-

gen, Schweiße, Durchfall oder Pickel, aber auch ein Wutanfall, ein befreiendes Gespräch oder lösende Träume weisen darauf hin, dass ein Prozess in Gang kommt. Alles, was buchstäblich unter den Teppich gekehrt wird, ist negativ zu bewerten. Denn dort wirkt es weiter, auch wenn man es erst einmal nicht mehr sehen kann. Irgendwann bringt es Sie doch zum Stolpern.

Auch wenn Sie die Salze bevorzugt einsetzen, um Gewicht zu verlieren, können Sie in den ersten Tagen und Wochen ebenfalls diese Reaktionen erleben. Erfreulicherweise sinkt der Zeiger der Waage ziemlich rasch, besonders, wenn Wassereinlagerungen ausgeschieden werden, weil sich das System stabilisiert. Sie verlieren auch Fett, da durch die Entgiftung einige Giftdepots (= Fettdepots) überflüssig werden. Später geht es langsamer voran, aber Sie sind auf einem guten Weg. Es lohnt sich geduldig zu sein. Erwarten Sie nicht, mehr als ein Kilogramm Gewicht pro Woche verlieren zu können.

Heilung von innen

Häufig lässt sich beobachten, dass alte Symptome wieder auftreten, die jahrelang nicht (mehr) in Erscheinung getreten waren. Ein weiterer Hinweis, dass der Körper wieder zurück ins Gleichgewicht kommt. Möglicherweise waren die damaligen Symptome unterdrückt worden, obwohl sie eigentlich eine Regulierungsmaßnahme darstellt.

Der Verlauf des Heilungs- oder Umstellungsprozesses ist jedoch genau zu beobachten: In der Homöopathie wurde das Heringsche Gesetz (Constantin Hering, 1800–1880, amerikanischer Homöopath) formuliert. Die wichtigsten Punkte sind: Heilung verläuft

- von innen nach außen oder von lebenswichtigen Organen zu weniger lebenswichtigen Organen,
- in umgekehrter Reihenfolge des Auftretens der Krankheitssymptome (zuerst verschwinden die Symptome, die zuletzt aufgetreten sind, die älteren Symptome verschwinden erst später),
- von oben nach unten,
- vom Zentrum zur Peripherie.

Diese Regel gilt mit Einschränkungen auch für die Arbeit mit Schüßler-Salzen.

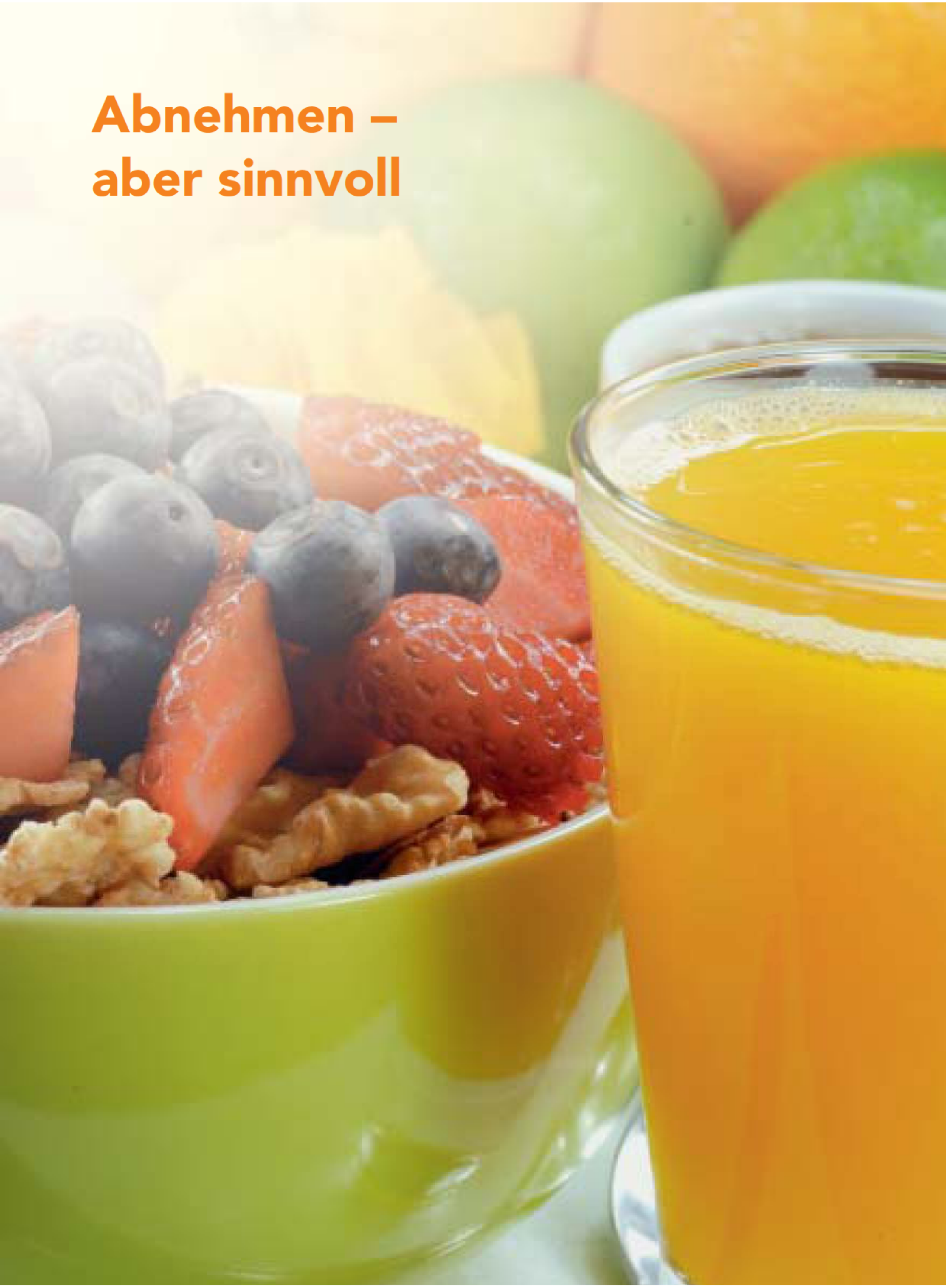
Neben- und andere Wirkungen

Unter Nebenwirkungen verstehe ich krankmachende Wirkungen von Arzneien, die nichts mit einem Heilungsprozess, sondern einer Vergiftung zu tun haben. Diese treten bei den Schüßler-Salzen nicht auf, da sie doch aus Mineralsalzen hergestellt sind, die der Körper besitzt und benötigt.

Achtung: Sehr empfindliche Menschen reagieren auf homöopathische Medikamente mit sogenannten Arzneimittelprüfungen. Diese können auch bei Schüsslersalzen auftreten, was ich aber außerordentlich selten beobachtet habe: Schließlich handelt es sich dabei um Mineralstoffe, die in ähnlicher Verteilung wie in den Pastillen auch im menschlichen Gewebe vorzufinden sind.

Bei den Arzneimittelprüfungen entwickeln sich vorübergehend Symptome in Reaktion auf die Arznei, die als Arzneimittelbilder wesentlich für die Homöopathie (siehe S. 86) sind. Wenn auch selten, so sind solche Reaktionen doch immer mal wieder zu beobachten. Mit Antidoten (Gegenmitteln) kann man diese ungewollten Prüfungen beenden.

Abnehmen – aber sinnvoll



Gesunde Ernährung

Ein wichtiger Schritt zum Wunschgewicht ist sicherlich eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln. Nehmen Sie sich außerdem genügend Zeit, um in Ruhe und mit Genuss zu essen.

Wie die tägliche Nahrung zusammengesetzt werden kann, zeigt anschaulich untenstehende Ernährungspyramide. Sie hilft, aus dem riesigen Nahrungsmittelangebot eine gesunde Auswahl im richtigen Verhältnis zueinander zu treffen.

In der Ernährungspyramide werden die Nahrungsmittel sieben Gruppen zugeordnet:

1. Getränke (nicht abgebildet)
2. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Hülsenfrüchte
4. Obst
5. Milch und Milchprodukte
6. Fisch, Fleisch und Eier
7. Fette und Öle

Es ist ratsam, die tägliche Nahrung reichlich aus den Gruppen eins bis sechs zu-



Die Ernährungspyramide – oben die zu meidenden Öle aus Gruppe 7, darunter sieht man die Gruppen 6 bis 2.

sammenzusetzen. Nahrungsmittel aus den Gruppen sechs und sieben sollten nur in Maßen und wechselnd verwendet werden. Ernährungsexperten raten aber auch, bei Milchprodukten zurückhaltend zu sein. Der eine verträgt sie gut, ein anderer bekommt davon Durchfall. Bedenken Sie bitte, dass Kuhmilch so zusammengesetzt ist, dass sie Kälber nährt und nicht den Menschen.

Da alle Menschen unterschiedlich sind, benötigen wir auch eine unterschiedliche Zusammensetzung unseres Speiseplans. Während eine Gruppe von Personen sich vegetarisch ernährt, evtl. auch überwiegend von Rohkost, und gut damit zurecht kommt, macht die gleiche Ernährung eine andere Gruppe krank. Und diese blühen wieder auf, wenn Fleisch serviert wird. Daher mag dieser Rat als allgemeine Empfehlung betrachtet werden.

Achten Sie selbst darauf, was Ihr Körper jeweils benötigt. Spüren Sie in sich hinein. Je nach Tätigkeit oder Situation benötigt Ihr Organismus auch unterschiedliche Stoffe. Es macht einen Unterschied, ob Sie gerade wie ich an einem Buch arbeiten oder sich auf einen Marathonlauf begeben wollen. In früheren Zeiten, so wird gesagt, schmeckten manche Speisen auch nur in bestimmten Situationen. Während heutzutage viele Lebensmittel geschmacksmäßig so zugeschnitten wurden, dass wir sie uns quasi jederzeit schmecken lassen können.



Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, was Ihr Körper benötigt und welche Speisen angebracht sind.

Keine Angst vor Cholesterin!

Bei diesem Wort denken viele an fettes Essen, Übergewicht und verstopfte Gefäße. Doch selbst das schlechte ist ein gutes Cholesterin, unser Körper benötigt es zur Bildung der Zell- und Gefäßwände. Zudem bilden sich daraus die Gallensäfte für die Fettverdauung, und es ist Ausgangssubstanz für Hormone und Vitamine. Zwei Drittel des Cholesterins bildet der Körper, ein Drittel wird über die Nahrung aufgenommen.

Um sich von der Leber ausgehend im Körper zu verteilen, wird dem Cholesterin Eiweiß hinzugefügt (es löst sich nicht in Wasser und kann nur so auf dem Blutweg transportiert werden), und so werden Lipoproteine wie beispielsweise HDL und LDL gebildet. Beim **LDL** spricht man vom „schlechten" Cholesterin, das sich in den Gefäßwänden ablagert, sofern es von den Zellen aktuell nicht benötigt wird. Einer anderen These jedoch zufolge schützt der Körper damit die Gefäßwände bei einer Übersäuerung des Blutes. **HDL** gilt als das gute Cholesterin, es schließt den Regelkreis, indem es überschüssiges LDL zur Leber zurücktransportiert.

Zu viel LDL bedeutet also, dass der Cholesterinwert erhöht ist. Dabei ist das Gesamtrisiko entscheidend. „Dieses erhöht sich, wenn Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, genetische Belastung und Übergewicht hinzukommen", so Professor Achim Weizel von der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen. Ratsam sei eine Ernährung mit viel Fisch, Obst und Gemüse. „In fetten Seefischen wie Makrele, Lachs oder Hering stecken gesunde Omega-3-Fettsäuren", so Weizel. Ungünstig sei der übermäßige Verzehr von tierischen Fetten.

Anderer Meinung ist Udo Pollmer vom Europäischen Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften. „Wird weniger Cholesterin über die Nahrung zugeführt, dann erhöht der Körper die Eigenproduktion." Daher könne langfristig der Cholesterinspiegel nicht durch die Ernährung beeinflusst werden.

Letztere These deckt sich mit den Erfahrungen in meiner Praxis. Selbst Vegetarier kommen mit der Diagnose von erhöhten Cholesterinwerten und sollen dann allerlei chemische Substanzen zu sich nehmen, um diesen Wert zu korrigieren, anstatt nach den Ursachen zu forschen und diese zu beseitigen. Stress ist nach meiner Überzeugung der wichtigste Auslöser dieser Pseudokrankheit.

Im Übrigen: Das HDL zu erhöhen funktioniert nur durch Bewegung. Noch einmal Weizel: „Wird drei- bis viermal pro Woche Ausdauersport betrieben, kann mit einem Anstieg des HDL-Cholesterins gerechnet werden."

Eine schon 1993 vom deutschen Bundesministerium für Forschung und Technologie finanzierte Studie ergab, dass **es keinen Zusammenhang zwischen Nahrungscholesterin und Cholesterinspiegel im Blut gibt.** Langzeitstudien (bis zu 10 Jahren), die in zahlreichen Ländern (USA, Europa) an insgesamt 23.000 Menschen durchgeführt wurden, zeigten, dass auch Diäten nutzlos sind. Der Cholesterinspiegel im Blut ließ sich dadurch nämlich im Durchschnitt nur um ganze 1,6 Hundertstel senken. Bereits der Messfehler liegt um ein Vielfaches höher! Er beträgt etwa 30 mg nach oben oder nach unten. Zusätzlich unterliegt unser Cholesterinspie-

gel erheblichen jahreszeitlichen Schwankungen. Im Herbst steigt er um durchschnittlich 20 Prozent an, um im Winter wieder zu sinken. Auch Alter, Geschlecht, Hunger, Stress, körperliche Aktivität, Tageszeit, Klima und Gesundheitszustand verändern die Werte im Blut. Heute weiß man, dass viel Cholesterin als Reserve angesehen werden muss – für Menschen, die öfter mal starken Stress haben, viel Sport und andere schwere körperliche Arbeit leisten oder bei hohem Schilddrüsenhormonspiegel ebenfalls einen hohen Cholesterinverbrauch haben.

Trotzdem wird das Märchen vom Richtwert von 200 mg plus Alter (pro 100 ml Blut) aufrechterhalten, was nichts anderes als blanker Unsinn ist. Dazu der Internist Professor Hans-Jürgen Holtmeier von der Universität Freiburg: „Das ist wissenschaftlich unbegründet, eine solche Grenze gibt es überhaupt nicht. Gesunde sollten einen Cholesterinspiegel unterhalb von 300 mg gar nicht beachten."

Schluss mit dem Schwindel fordert Professor Walter Hartenbach (siehe Literatur S. 98). Die Cholesterinsenkung ist für Pharmafirmen, Ärzte und Margarineindustrie ein Milliardengeschäft, aber nach Erkenntnis von Hartenbach und einigen führenden Wissenschaftlern völlig unnötig, schädlich und in vielen Fällen sogar lebensgefährlich. Die durch das cholesterinsenkende Medikament Lipobay verursachten Todesfälle haben die Öffentlichkeit aufgeschreckt – wie groß die Irreführung der Bevölkerung in Bezug auf Cholesterin aber tatsächlich ist, ist wenigen bekannt. Hartenbach räumt mit den größten Irrtümern auf und erklärt die große Bedeutung und die positiven Auswirkungen des Cholesterins auf den menschlichen Organismus. Er führt den Beweis, warum die gefürchteten Volkskrankheiten Arteriosklerose und Herzinfarkt nichts mit hohen Cholesterinwerten zu tun haben und zeigt, wie man diese Krankheiten vermeiden kann. Das größte Anliegen Hartenbachs: die Bevölkerung vom Psychoterror der „Cholesterin-Gegner" zu befreien und damit unnötige Ängste und zum Teil massive Gesundheitsschäden bis hin zu gehäuften Krebserkrankungen und Todesfällen zu vermeiden.

Aber es ist weiterhin so, dass fast täglich Patienten in meine Praxis kommen, die voller Panik sind, weil ihr Cholesterinspiegel (angeblich) viel zu hoch ist. Was viele an Anweisungen bekommen und welch Unzahl an Medikamenten verschrieben wird – mit zum Teil haarsträubenden Nebenwirkungen und Belastungen des Körpers –, das spottet jeder Beschreibung. Hinzu kommen der enorme psychische Druck und die Angst der Patienten über das, was das böse Cholesterin in ihrem Körper alles anstellen könnte. Und welche Krankheiten in der Zukunft drohen. Ich wünsche mir, dass dieses Buch ein wenig dazu beitragen kann, vielen Menschen die Augen zu öffnen und der Cholesterinphobie ein Ende zu setzen.

Erleichtern Sie sich!

Damit meine ich nicht nur den täglichen Stuhlgang. Vielmehr wird immer wieder deutlich, dass unser emotionales Erleben beim Gewichtsaufbau und daher auch beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielt. Deshalb: Erleichtern Sie auch Ihre Seele!

Was auch immer dazu geführt hat, dass Sie sich Kummerspeck zugelegt ha-

ben – lösen Sie sich aus der Vergangenheit. Sie können die Vergangenheit nicht auslöschen, aber Sie können lernen, sie zu akzeptieren, als etwas anzunehmen, was zu Ihrem Leben dazugehört. Durch das, was geschehen ist, sind Sie heute der- oder diejenige, die Sie sind. Es ist ein Teil von Ihnen.



Es erleichtert, die Gedanken und Gefühle aufzuschreiben.

Eine Entgiftung mit Schüßler-Salzen macht auch eine seelische Befreiung möglich: Oft werden mit der Aktivierung eingelagerter Giftstoffe auch erst einmal Emotionen freigesetzt, die offenbar an diese gekoppelt sind. Der Körper speichert eben Emotionen aller Art, das ist auch aus der Bioenergetik bekannt. Man kann sich dies verdeutlichen, indem man sich den menschlichen Körper als von Energieflüssen durchzogen vorstellt, die mehr oder weniger frei fließen können. Ist ein solcher Fluss aus einem bestimmten Grund – das kann zum Beispiel eine Erinnerung oder ein belastendes Ereignis sein – eingeengt oder völlig blockiert, so äußert sich diese Störung in einem seelischen oder auch körperlichen Symptom. Schmerz beispielsweise ist ein blockierter Energiefluss. Ein großer Anteil jedes seelischen wie körperlichen Missempfindens ist auf eine Störung des energetischen Zustands eines Menschen zurückzuführen.

Schreiben Sie sich alles Belastende von der Seele!

Es gibt eine Reihe von Methoden, diese Emotionen freizusetzen und die Verhaltensmuster zu überwinden, die uns blockieren. Gedanken und Gefühle zu notieren, kann Stress abbauen und seelische Erleichterung verschaffen. Indem Sie Ihre Geschichten, Ängste und Träume zu Papier bringen, können Sie sich alles von der Seele schreiben und sich auf diese Weise entlasten. Doch Schreiben bewirkt noch mehr: Es zwingt dazu, intensiver nachzudenken, es macht Gefühle bewusst, und es hilft dabei, Lebenskrisen zu bewältigen. Und schließlich kann es

auch ein beglückendes Gefühl sein, durch das Schreiben die eigene Kreativität und Schaffenskraft zu erleben.

Eine weitere Übung ist das Schreiben eines Berichts aus einer fremden Perspektive, etwa aus dem Blickwinkel eines Körperteils, eines Gegenstands oder einer anderen Person. Der Perspektivenwechsel sensibilisiert Sie und eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, sich selbst und Ihre Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Dabei sollte es für Sie nicht vorrangig darum gehen, nach intensivem Durchleben, Betrachten und Interpretieren problematischer Situationen Verantwortung zu delegieren („Meine Mutter hat Schuld.") und sich in einen schmerzhaften Prozess der Aufarbeitung zu begeben. Es geht lediglich darum, dass Sie sich bewusst machen, woran Sie schwer tragen, wann Sie es schwer gehabt haben und mit welchen Lebensmustern und Einstellungen Sie es sich unnötig schwer machen. Dann können Sie den Ballast und seelischen Müll zusammen mit den zugehörigen Pfunden über Bord werfen.

Schlucken Sie den Ärger nicht herunter!

Werfen Sie einen Blick auf das, was Sie in sich hineinfressen. Machen Sie Ihrem Ärger Luft, indem Sie Ihren Mitmenschen deutlich machen, wo Ihre Grenze ist. Schauen Sie, ob es sich wirklich lohnt, sich über bestimmte Dinge zu ärgern oder aufzuregen. Sagen Sie „Stop!", wenn es an der Zeit ist, und Sie werden erkennen, wie leicht es fällt, Ihre Meinung zu sagen. Viel leichter, als wenn Sie zehnmal geschluckt haben und damit den rechten Augenblick verpasst haben. Was Sie nämlich geschluckt haben, das wird Ihnen schwer im Magen liegen, Sie können es nicht verdauen oder es ist zumindest schwer verdaulich. Kein Wunder, wenn Sie „angefressen" reagieren, weil es schon zu spät ist. Aber wenn Sie es einmal geschluckt haben, dann führt kaum ein Weg zurück. Das finden Sie dann „zum Kotzen". Wenn Sie diesen Weg nicht wählen, dann ist es meist schwer, wieder loszulassen (auszuscheiden). Der Ärger wird Sie auf Dauer innerlich zerfressen, Sie spüren die Wut im Bauch. Und Ihr Gegenüber hat dann ein für alle Male „ausgeschissen". Die Bachblüten-Therapie (siehe S. 81) bietet in diesem Zusammenhang eine erstaunliche Unterstützung.

Legen Sie Ihren Panzer ab!

Wenn Sie nicht sagen, was Sie denken, und zulassen, dass andere über Ihre Grenzen gehen, dann liegt es nahe, dass Sie sich ein dickes Fell zulegen, um sich auf diese Weise zu schützen. Wenn das nicht reicht, dann eben einen Panzer, an dem alles abprallt. Doch gleichzeitig isoliert ein Panzer, Sie schließen damit sowohl Nähe und direkte Zuwendung von Ihren Mitmenschen aus. Und schließen sich mit Ihren Gefühlen im Panzer ein. Die Leibesfülle hält die Mitmenschen auf Distanz.

Daneben kann es wichtig sein zu überprüfen – besonders wenn Sie stark übergewichtig sind –, ob ein Grund dafür darin liegt, dass Sie mehr zu sein vorgeben, als Sie sind. Vielleicht tun Sie gewichtig, fühlen sich aber eigentlich überfordert durch das, was andere und Sie selbst von sich erwarten. In diesem Zusammenhang kennen wir auch den Begriff „sich aufplustern", der beschreibt, dass man sich verhält, als sei man größer, als man tatsächlich ist.

Klärung tut not

Klären Sie, was Sie schon lange erledigen wollten. Tun Sie das in einem sachlichen Gespräch, aber vielleicht tut es Ihnen auch gut, sich mal richtig die Meinung zu sagen. Aber tun Sie das nicht gerade bei der Gelegenheit, in der Sie sich sowieso immer streiten. Sondern wählen Sie eine nicht alltägliche Umgebung. Es bietet sich natürlich auch an, dafür die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme und sehen sich Ihre Lebensumstände an. Was ist belastend, was ist zu viel, wo stehen Sie unter Druck? Was möchten Sie erreichen, was wünschen Sie sich von Ihrem Partner und was würden Sie ihm und anderen gern geben? Klärung ist wie eine Reinigung, und die, das wurde aufgezeigt, ist die Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel und eine Normalisierung des Körpergewichtes.

Eine weitere, faszinierende Methode sind die Familienaufstellungen. Sie erleichtert Ihnen den Weg, Ihren Platz in der Partnerschaft, in der Familie, am Arbeitsplatz und im Leben zu finden.

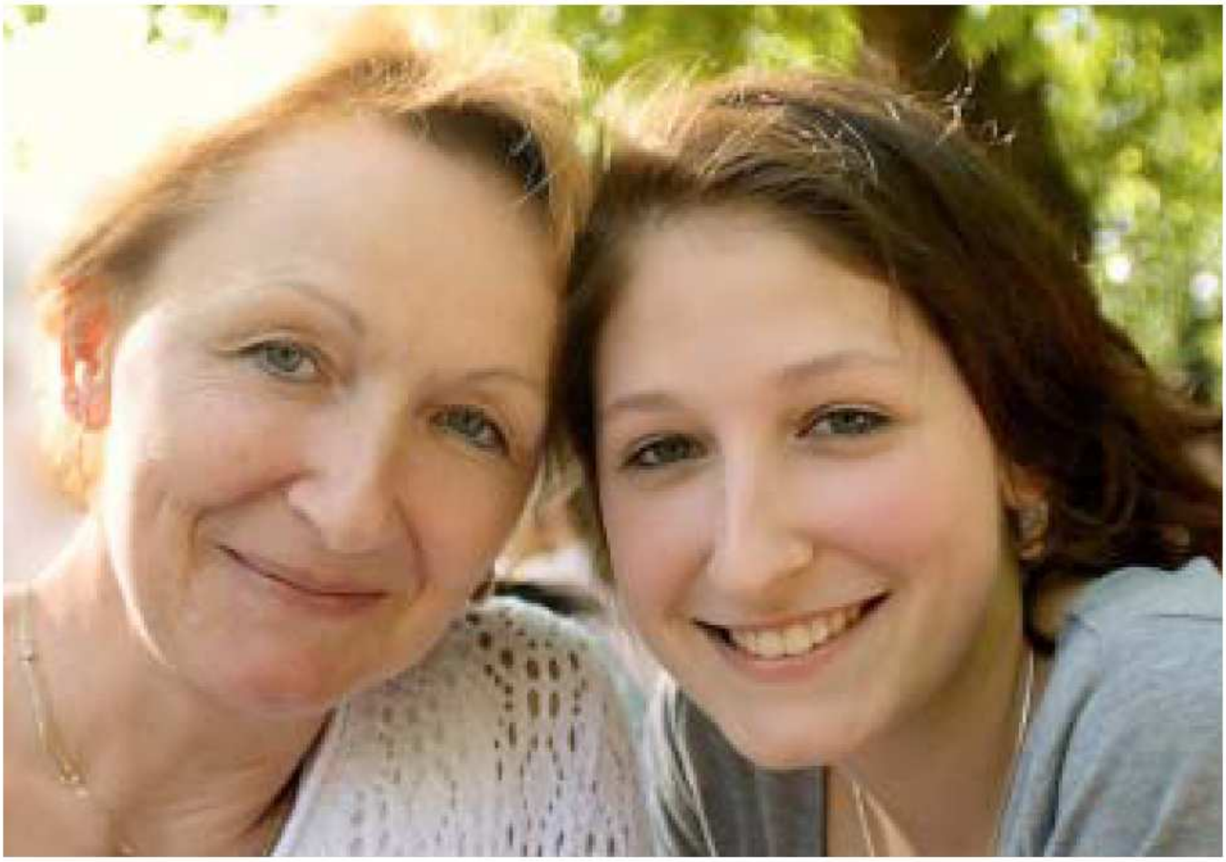
Familienaufstellungen

Eine wertvolle Ergänzung naturheilkundlicher Behandlungsverfahren stellt daher ein familienorientiertes Behandlungssystem dar: die Familienaufstellungen nach Bert Hellinger. Mithilfe dieser Methode wird sichtbar gemacht, welche Einflüsse aus der Familie möglicherweise zur Entstehung von Krankheit beitragen. Dabei wird zwischen Herkunfts- und Gegenwartsfamilie unterschieden.

Der Ablauf einer Familienaufstellung in einer Gruppe sieht in etwa folgendermaßen aus: Zunächst schildert der Patient seine Beschwerden und sein Anliegen. Anschließend beschreibt er seine Lebenssituation und besondere Vorkommnisse in der Familie in kurzen Worten. Von größter Wichtigkeit sind hierbei „Familiengeheimnisse“ um solche Familienmitglieder, die verachtet oder versto-



Holen Sie sich Unterstützung, etwa in einer Beratungsstelle.



Die Liebe zueinander lässt Angehörige manchmal tatsächlich „mitleiden".

ßen wurden, die verschollen oder früh gestorben oder abgetrieben wurden.

Im Anschluss daran stellt der Klient seine Familie auf. Dazu wählt er aus den anwesenden Personen sogenannte Stellvertreter für sich selbst und die anderen Familienmitglieder. Diese Personen stellt er nach seinem „inneren Bild" in ihrer Beziehung zueinander im Raum auf. Nach einer Zeit werden diese Stellvertreter nacheinander zu ihren Empfindungen, Impulsen und körperlichen Reaktionen befragt, die sie an ihrem Platz verspüren.

Das Verblüffende und nicht leicht zu Erklärende daran ist, dass in der Aufstellung die Stellvertreter Empfindungen und Gefühle, zum Teil sogar Schmerzen und Beschwerden entwickeln, wie sie die tatsächlichen Personen, also die, die sie nur vertreten, ebenso oder in ähnlicher Weise haben. Aus diesem Bild und den Äußerungen der Stellvertreter ergeben sich Hinweise auf belastende Verstrickungen oder auf in der Aufstellung fehlende Personen.

Im Wesentlichen sind folgende Phänomene zu beobachten:

- Später-Geborene „vertreten" frühere Familienmitglieder, wenn diese verachtet, vergessen oder anderweitig aus dem Familiensystem ausgeschlossen worden waren. Unbewusst übernehmen sie deren Verhalten oder auch Schicksal, um auf diese Weise an die Ausgeschlossenen zu „erinnern".
- Häufig übernehmen Kinder aus Liebe das schwere Schicksal oder die Krankheit ihrer Eltern, um ihnen das Leben zu erleichtern. Nach dem Motto „Lieber ich als Du".

- Familienschicksale wiederholen sich. Unfälle, Süchte, kriminelle Handlungen oder früher Tod treten – oft im gleichen Alter – bei nachfolgenden Generationen auf.
- Kriegsereignisse wirken auch noch auf die heutige Generation, ebenso Vertreibung und Verlust der ursprünglichen Heimat.
- Adoptionen haben oft problematische Auswirkungen.

Die Aufgabe besteht nun darin, eine neue Ordnung in dem aufgestellten Bild herzustellen. Dazu werden u. a. weitere Stellvertreter für die ausgeschlossenen Personen hinzugenommen. Darüber hinaus werden Umstellungen vorgenommen: Wenn beispielsweise eine Tochter neben dem Vater positioniert ist – wo eigentlich der Platz der Mutter wäre – dann ist dies kein gemäßer Platz. Häufig sind auch kleine Rituale und sogenannte Lösungssätze notwendig, um einzelne Beziehungen zu klären. Der Prozess ist dann abgeschlossen, wenn sich eine Lösung, d. h. eine befreiende Aufstellung gefunden hat, in der die teilnehmenden Personen einen für sie guten Platz gefunden haben. Dann begibt sich der Klient an die Stelle, die bislang sein Stellvertreter für ihn eingenommen hatte, und verinnerlicht dieses Lösungsals sein neues „inneres Bild". Heilung geschieht in dieser Vorgehensweise durch das sehr intensive Erleben – nicht durch Analysieren und rationales Verstehen.

Wenn Sie sich für Familienaufstellungen interessieren, achten Sie unbedingt auf einen seriösen und erfahrenen Therapeuten.

Unterstützende Methoden für Idealgewicht und einen schönen Körper



Einführung: Der Körper als Abbild unseres Selbst

Unser Außen spiegelt unser Inneres, und so zeigt unser Körper unser derzeitiges Befinden an, aber er legt auch Zeugnis ab von unseren Gewohnheiten, unserem Charakter, unseren Einstellungen zum Leben und unserer (inneren) Haltung. Unser Schicksal gräbt sich buchstäblich in unser Gesicht ein und zeigt sich auch in unserer Körperhaltung. Wir können an den weit aufgerissenen Augen und dem geöffneten Mund erkennen, wenn jemand sich erschreckt hat. Er ist quasi starr vor Schreck, alle Farbe weicht aus seinem Gesicht – das Blut wird abgezogen, um dem Körper für eine Flucht zur Verfügung zu stehen. Scham und Wut treiben uns die Schames- bzw. Zornesröte ins Gesicht. Freude, Trauer, Unsicherheit und Schmerz drücken sich in unserer Mimik aus.

Während diese akuten Empfindungen auch nur vorübergehende Änderungen in unserem Gesichtsausdruck zur Folge haben, meißeln sich lang dauernde und typische Emotionen in unser Antlitz ein. Wer kennt nicht die herabgezogenen Mundwinkel als Ausdruck einer anhaltenden Verbitterung oder die hochgezogenen Augenbrauen, die für Überheblichkeit und Überlegenheit oder auch eine gewisse Arroganz stehen. Skepsis und der Hang zur Grübelei zeigen sich in einer zerfurchten oder gerunzelten Stirn, ständige Furcht verleiht uns ein ängstliches, gehetztes Gesicht mit nervösen Reaktionen wie Augenzucken oder bebenden Lippen. Einen freundlichen und humorvollen Charakter erkennen wir an Lachfältchen und einem offenen Blick, während sein Gegenstück verschlossen und griesgrämig wirkt schon aufgrund seines Ausdrucks.

Unsere Körperhaltung kann aufrecht und offen sein, aber auch gramgebeugt durch das, was das Leben uns beschert hat und was wir noch heute (er-)tragen müssen. Der eine trägt die Nase hoch – Vorsicht: chronische Nackenverspannungen! –, ein anderer lässt sich hängen und hat aufgegeben. Eine große Zahl von Entsprechungen findet sich in unserer Sprache wieder: geknickt sein, gebrochen sein, niedergeschlagen sein, stur und erstarrt sein. Man trägt den Kopf nach vorn und will mit ihm durch die Wand, stur geradeaus. Weder nach links oder rechts schauen zu können und zu wollen zeigt sich in einer Unbeweglichkeit des Nackens, Unbeugsamkeit in chronischer Verspannung der Rückenmuskulatur. Die Sprache ist voller Redewendungen, die Zusammenhänge sind archaisch und finden sich daher quasi „selbstverständlich" mit Sicherheit nicht nur in unserer Sprache.

Auf der Organebene sprechen wir davon, dass uns etwas an die Nieren gegangen ist (ließ sich offenbar nicht ausscheiden), etwas „geschluckt" werden musste – davon bekommt man einen dicken Hals – was uns anschließend schwer im Magen liegt (unverdaulich oder doch schwer zu verdauen). Bei Erwartungsspannung oder Furcht haben wir – natürlich – Schiss. Die Wut im Bauch beeinträchtigt unsere Verdauung, wir versprühen dann unter Umständen Gift und Galle, und es wundert dann nicht, wenn uns die Galle überläuft und die Haut und das Weiß der Augen verfärbt. Wenn Sie ein wenig nachdenken, dann fallen Ihnen endlos entsprechende Ausdrücke ein, die den unmittelbaren Zusammen-

hang zwischen emotionalem Empfinden sowie unserer Lebenseinstellung und dem körperlichen Geschehen nachweisen.

Unsere Psyche und unsere Emotionen spielen auch im Zusammenhang mit Körpergewicht und Schönheit eine wichtige Rolle, die möglicherweise viel größer ist, als man lange gedacht hat. Es mehren sich die Zeichen, dass diesem Bereich im Vergleich zur Ernährung eine mindestens genauso große Bedeutung zuzumessen ist. Wobei meine persönliche Einstellung ist, dass Essverhalten und Emotionen, Körpergewicht und Bedürfnisse, unteilbar miteinander verquickt sind und wir einen Fehler machen, wenn wir sie isoliert betrachten. Ein alter Spruch lautet: Der Mensch ist das, was er isst (oder war es umgekehrt?)! Nicht umsonst legt sich der eine Kummerspeck zu oder ein dickes Fell, während seelische Belastungen dazu führen, dass jemand abgehärmt wird. Man kann sich auch körperlich aufplustern und seinen Partner einengen oder erdrücken, indem man viel Raum einnimmt. Oder man kann seine vermeintliche Wichtigkeit mit viel Volumen herausstellen.

Anorexia nervosa (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brech-Sucht) sind bekanntermaßen psychosomatische Erkrankungen. Bei Anorexia nehmen sich die meist jungen Patientinnen trotz Untergewicht als „zu fett“ wahr. Anders als andere Menschen erlangen sie ihr Selbstwertgefühl nicht aus allgemeinen Leistungen in Beruf, Hobby oder Privatleben, sondern ausschließlich aus ihrem Gewicht bzw. der Fähigkeit, dieses zu kontrollieren. Während der Essanfälle verlieren Bulimiker die Kontrolle über sich selbst und über die Nahrungsmengen, die sie verschlingen. Die Essanfälle können aber auch geplant stattfinden. Gründe für das anschließende Erbrechen sind vor allem die Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme sowie Scham über den eigenen Kontrollverlust bzw. das eigene Versagen. Auch müssen sich Betroffene oft allein schon wegen der Unmenge im Magen übergeben. Dieses Wechselbad zwischen Hungern und Essen mit anschließendem



Der Mensch ist, was er isst.

Erbrechen, Abführen oder Abtrainieren hat der Bulimie auch den volkstümlichen Namen Ess-Brech-Sucht gegeben.

Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig

Wie wir in den vergangenen Kapiteln gesehen haben, sind wir im Bestreben, unser Idealgewicht zu entwickeln und dieses dann auch zu halten, davon abhängig, dass unser Stoffwechsel einwandfrei funktioniert. Dieser ist darauf angewiesen, dass die notwendigen Stoffe zur Verfügung gestellt werden und ein adäquates Milieu herrscht, in dem die einzelnen Vorgänge stattfinden können. Wir müssen also unseren Organismus in eine Balance, ein Gleichgewicht bringen. Neben einer geeigneten Nahrungsaufnahme spielt die Entgiftung, also die Reinigung unseres Körpers dabei eine wesentliche Rolle. Letztlich sind wir darauf angewiesen, dass die einzelnen Zellorganellen ihre Arbeit verrichten können. Dann funktioniert auch der gesamte Zellstoffwechsel. Dies ist dann wiederum die Voraussetzung dafür, dass das entsprechende Gewebe seinen Aufgaben nachkommen kann. Die nächst größere Einheit stellt das Organ dar, welches wiederum in ein Organsystem eingegliedert ist. Dieses benötigt die einwandfreie Funktion der Einzelorgane für die Erledigung seiner Arbeit. Der gesamte Mensch ist letztlich von dessen Gesundheit abhängig, und, wenn wir den Faden zurück spinnen, von der Gesundheit der einzelnen Zelle.



Lebensfreude ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung individueller Schönheit.

Dieser Prozess kann mithilfe der Schüßler-Salze unterstützt werden: Bestimmte Charaktereigenschaften können einzelnen Salzen zugeordnet werden und den entsprechenden Mangel begünstigen. Und umgekehrt: Mit Hilfe der Salze kann es gelingen, bestimmte Eigenschaften auszugleichen und zu normalisieren.

Mit der Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche wird deutlich, dass es eines tatsächlich ganzheitlichen Ansatzes bedarf, um die Probleme auch in der Tiefe zu beseitigen. Tatsächliche Schönheit und Idealgewicht sind untrennbar verbunden mit unserer Lebenseinstellung und unseren individuellen Eigenschaften. Wenn es uns nicht gelingt, uns auch psychisch zu entlasten, ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen und so Glück, Zufriedenheit und Lebensfreude zu entwickeln, dann fehlen uns entscheidende Parameter für das Erreichen beständigen Gleich-Gewichts und individueller Schönheit. Hierbei sind die Bachblüten (siehe S. 81) eine wertvolle Unterstützung.

Die Therapie mit Bachblüten

Die meisten von Ihnen wissen vermutlich, dass es sich hierbei nicht um Blüten handelt, die im oder am Bach blühen. Vielmehr handelt es sich um eine Methode, die der englische bzw. walisische Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) vor etwa 80 Jahren zu entwickeln begann. Schon frühzeitig während seiner Ausbildung hatte er erkannt, dass zwischen dem Wesen eines Menschen und seinen Krankheiten ein unmittelbarer Zusammenhang besteht. Er nahm sich viel Zeit für seine Patienten und konnte feststellen, dass das Zuhören, das auf den Patienten Eingehen und die Zuwendung für ihn oftmals eine stärkere Heilwirkung hervorbrachte als die Anwendung von bestimmten Medikamenten. So stand er der damaligen Schulmedizin sehr kritisch gegenüber.

Bei seiner Tätigkeit am Homöopathischen Krankenhaus in London kam er mit der Lehre des Samuel Hahnemann, eines deutschen Arztes und Apothekers, in Kontakt. Die klassische Homöopathie faszinierte ihn, und er vertiefte sich in das „Organon der Heilkunst“, wie das Hauptwerk Hahnemanns heißt. Nach jahrelangen Forschungen war er jedoch überzeugt davon, dass die Natur eine einfachere Heilmethode als die Homöopathie bereithalten würde. So brach er seine Zelte in London ab. Tatsächlich gelang



Dr. Bach entwickelte eine einfachere Methode als die Homöopathie: die Bach-Blüten-Therapie.

es ihm schon nach recht kurzer Zeit, in den Blüten von verschiedenen Pflanzen, darunter Gräser, Blumen, Sträucher und Bäume, Heilkräfte zu entdecken, die die homöopathischen Mittel ersetzen konnten. Dazu entwickelte er noch ein bestimmtes Verfahren, das die aufwendige Potenzierung überflüssig machte (Sonnenmethode), später auch noch eine Kochmethode.

Bei der Verordnung der zuletzt insgesamt 38 Heilmittel – „Pflanzen höherer Ordnung" wurden sie von ihm genannt – ließ er sich ausschließlich von charakterlichen Störungen und Eigenheiten der Patienten leiten. Er behandelte mit herausragendem Erfolg und machte sich gleichzeitig eine Menge Feinde. Doch war er an seinem Ziel angekommen, eine einfache, ungefährliche, hochwirksame und auch noch preiswerte Heilmethode entwickelt zu haben.

Die Bachblüten

In unserem Zusammenhang möchte ich nun nicht auf alle 38 Blüten und deren Wirkungsrichtung eingehen. Aber anhand einiger Beispiele erhalten Sie einen Einblick, wie die Methode eingesetzt werden kann.

Ein übersäuerter Körper sorgt dafür, dass die betreffende Person dazu neigt, schnell sauer zu reagieren, also gereizt zu sein und sich über Kleinigkeiten zu ärgern. Gleichzeitig neigt jemand, der vom Wesen her schon schnell überreagiert, eher zu einer Übersäuerung als ein ausgeglichener Charakter.

Kummer und Sorgen lässt der **Agrimony-Typ** (Odermennig) sich nicht anmerken, auch Ärger schluckt er hinunter und macht gute Miene zum bösen Spiel. Gespräche dazu lehnt er ab – zu gefährlich, man könnte ihm zu nahe kommen. Deshalb schluckt er neben dem Ärger auch gern Hochprozentiges oder Tabletten, von denen er gut drauf kommt – für eine Weile. Am Stammtisch gibt er dann gern den Clown. Die Essenz verhilft dazu, ehrlich sich selbst und anderen gegenüber zu werden. Ich konnte schon häufiger beobachten, dass es nach der Einnahme zu Wutausbrüchen und anderen übersteigerten Reaktionen kam. Das befreit erst einmal von innerem Druck und macht die Leber frei. Danach geht es weiter „frisch von der Leber weg" und mit angemessenen Reaktionen.



Buchenblätter helfen dabei, Akzeptanz zu entwickeln.

Dem **Beech-Typ** (Buche) fehlt es an Toleranz und Verständnis für andere, und für „Ernährungsapostel" hat er nur ein müdes Lächeln übrig. Entsprechend neigt er zu Allergien und Unverträglichkeiten aller Art, weil er eher auf Abwehr denn auf Annehmen eingestellt ist. Die Einnahme von Beech hilft dabei, Akzeptanz zu entwickeln.

Der **Cerato-Typ** (Bleiwurz) besitzt wenig Intuition und Vertrauen in die eigene

Meinung. Ständig muss er andere um Rat fragen, und die Diät-Ratgeber stapeln sich in der Küche. Dass jeder andere Vorschläge macht, verwirrt ihn zusätzlich. So kann er auch nicht abschätzen, welche Art der Ernährung oder welche Sportart die richtigen für ihn sind. Die Einnahme von Cerato stärkt ihn in seinem Selbstverständnis und der Fähigkeit, die Wahrheit bei sich selbst zu finden.

Der **Centaury-Typ** (Tausendgüldenkraut) ist in ständiger Sorge darum, genau das zu tun, was andere von ihm (wie er meint) erwarten. Er kann nicht nein sagen oder sich abgrenzen, dabei geht er im Einsatz für Firma, Familie und Sportverein ständig über seine Möglichkeiten. So wie er zulässt, dass andere seine Grenzen überschreiten, so dringen auch beinahe ungehindert Erreger aller Art in ihn ein, die körpereigene Abwehr, bei der unser Darm die entscheidenden Aufgaben übernimmt, liegt danieder. Die Einnahme unterstützt bei der Entdeckung der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Bedürfnisse.

Der **Cherry-Plum-Typ** (Kirschpflaume) steht unter übermäßigem Druck und starker Anspannung. Wie ein Pulverfass droht er jederzeit zu explodieren. Das zeigt sich auch in erhöhtem Blutdruck, starker Muskelanspannung und Druck in den Eingeweiden, die sich zeitweise explosionsartig Luft verschaffen. Welch eine Erleichterung! Die Einnahme verhilft zu innerer Ruhe und Entspannung.

Der **Chestnut-Bud-Typ** (Knospe der weißen Kastanie) ist nur in begrenztem Maße lernfähig und neigt dazu, immer wieder die gleichen Fehler zu wiederholen. Unangenehmes wird bis zum letzten Moment aufgeschoben, und die guten Vorsätze, etwas Entscheidendes zu ändern im Leben, werden mit großer Sicherheit über den Haufen geworfen. Die Einnahme unterstützt den Prozess der Erkenntnis und verhilft dazu, die alten Gewohnheiten und eingefahrenen Gleise zu verlassen. Dann klappt es auch mit der Gewichtsreduzierung.



Kastanienblüten helfen, eingefahrene Gleise zu verlassen.

Crab Apple (Holzapfel) ist die Reinigungsblüte innerhalb dieses Systems. Sie unterstützt nachhaltig die Reinigungsprozesse des Körpers und wirkt entgiftend. Und wenn Sie sich jemals beschmutzt fühlen nach unangenehmen Begegnungen, evtl. auch befürchten, sich angesteckt zu haben, dann hilft Ihnen die Einnahme bei



Die Stechpalme hilft, Vertrauen zu entwickeln.

der Überwindung dieses Empfindens. Ekel vor dem eigenen Körper und seinen Absonderungen und Ausscheidungen, Ekel vor Körperkontakt und Sex sowie ein übermäßiges Wasch- und Ordnungsbedürfnis weisen ebenfalls auf den negativen Zustand hin. Die Einnahme ermöglicht eine Versöhnung mit dem Körper und seinen Säften, mit dem Leben und den „schmutzigen" Gedanken.

Der **Holly-Typ** (Stechpalme, Ilex) ist äußerst reizbar, und er vergisst nichts, ist also nachtragend. Voller Misstrauen beobachtet er seine Mitmenschen und vermutet alle möglichen Verschwörungen gegen seine Person. Und schon geht ihm die Galle über. Das Herz ist verschlossen und der Zorn rumort im Bauch. Die Einnahme bewirkt, dass die Betroffenen ihr Herz öffnen können und Vertrauen entwickeln.

Der **Mimulus-Typ** (Gefleckte Gauklerblume) ist furchtsam und ängstlich, er hat Angst vor Menschen, Tieren, Dunkelheit oder schlimmen Krankheiten. Nervöse Herzbeschwerden, nervöser Darm, nervöse Blase … Kaum ein Organ, das nicht durch die Angst beeinträchtigt wird. Gerüche, Geräusche oder helles Licht beeinträchtigen ihn sehr, er ist wahrlich dünnhäutig. Die Einnahme verschafft ihm ein etwas dickeres Fell, er findet wieder Kontakt zu Vertrauen und Mut.

Der **Mustard-Typ** (Ackersenf) ist immer mal wieder depressiv, ohne zu wissen, warum. Nichts schmeckt ihm dann so richtig, er kann sich nicht aufraffen und hat alle Lebensfreude verloren. Das schlägt sich auch in seiner Haltung nieder, er lässt sich hängen und alles an ihm hängt. Die Einnahme bringt ihn wieder in Kontakt mit seinem Lebensmut, wo er niedergeschlagen und niedergedrückt war, kann er sich wieder aufrichten.

Der **Pine-Typ** (Schottische Kiefer) leidet unter Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Die hat er meist schon früh entwickelt, was sich in seiner Körperhaltung ausdrückt. Gesenkten Hauptes schleicht er durchs Leben, er ist es nicht wert, wahrgenommen oder gar geliebt zu werden. Oder sich selbst anzunehmen. Er



Die Einnahme von Kiefernadeln hilft den Betroffenen, sich von Schuldgefühlen freizumachen.

mag nicht attraktiv sein, das hat er nicht verdient. Entschuldigt sich in der Praxis, mich zu belästigen. Die Einnahme ermöglicht den Betroffenen, sich von den eingeimpften und verinnerlichten Schuldgefühlen frei zu machen.

Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern) hilft dabei, unverarbeitete Lebenserfahrungen zu überwinden. Edward Bach nannte sie den Seelentröster. Traumatisierungen, Kummer, Schock und Angstzustände blockieren die Betroffenen auf allen Ebenen, das Energieniveau ist entsprechend heruntergefahren. Es bleibt keine Kraft für Regeneration, die Verdauung ist unvollständig bzw. eingeschränkt. Der Blick ist leer, die Haut blass, die Stimme leise und ausdruckslos. Die Einnahme ermöglicht die Loslösung aus der beherrschenden Traumatisierung, die manchmal schon Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegt.

Olive ist die Blüte zur Regeneration nach Krankheiten, kraftzehrenden Lebensabschnitten oder auch akuten körperlichen Überforderungen. Auch hier finden wir den blutleeren Patienten, der quasi seinen energetischen Offenbarungseid abgelegt hat. Alles läuft auf Sparflamme, Entgiftung und Verdauung sind eingeschränkt. Die Einnahme stellt das energetische Gleichgewicht wieder her.

Der Oak-Typ (Eiche) treibt Raubbau mit seinen Kräften, bei ihm steht die pure Pflichterfüllung im Vordergrund. Gib niemals auf, du musst doch helfen, tu Deine Pflicht – das sind seine Devisen. Sich selbst gönnt er keine Erholung, und wenn ein anderer schlapp macht, dann übernimmt er auch noch dessen Aufgaben.



Eichenblätter ermöglichen den gemäßen Einsatz der eigenen Kräfte.

Knorrig und unbeugsam ist sein Erscheinungsbild, wie eine Eiche. Er ist wie der Fels in der Brandung, aber unaufhaltsam schwinden seine Kräfte. Die Einnahme ermöglicht den gemäßen Einsatz der eigenen Kräfte und die Anerkennung des eigenen Ruhe- und Regenerationsbedürfnisses.

Den **Willow-Typ** (Gelbe Weide) erkennen wir meistens schon an seinem verhärmten und verbitterten Gesichtsausdruck. Die Mundwinkel sind nach unten gezogen und verharren in dieser Stellung, alle Fröhlichkeit ist von ihm gewichen. Er fühlt sich verraten und verkauft, er ist das Opfer des Schicksals. Im Innern spürt er einen starken Groll, doch kann er diesen nicht ausleben, und seine Aggressionen richten sich gegen ihn selbst. Wir finden bei ihm autoaggressive Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder auch Magengeschwüre – der Magen beginnt, sich selbst zu verdauen. Die Einnahme ermöglicht die Überwindung der negativen Einstellung. Der Betroffene kann den Weg einschlagen vom Opfer zum Meister des Schicksals, wie Mechthild Scheffer sich ausdrückte. Es

geht also um die Übernahme der Verantwortung für sich selbst.

Rock Water wird aus einer bestimmten Quelle hergestellt, ist also als einzige Essenz nicht pflanzlichen Ursprungs. Der Rock-Water-Typ besitzt eine sehr ausgeprägte Selbstdisziplin. Was er einmal für sich beschlossen hat, das zieht er auch durch – koste es, was es wolle. Keine Diät ist zu hart für ihn, keine Aufgabe undurchführbar. Doch Zufriedenheit erlangt er nicht, weil er seine Ziele immer höher steckt, und so verweigert er sich die Anerkennung. Wenn der Rock-Water-Typ schlank werden möchte, dann wird er das auch; wenn er es bleiben möchte, dann bleibt er es auch. Doch im Grunde ist er ein Getriebener, er kann sich nicht am Augenblick erfreuen, was ihm deutlich anzumerken ist. Asketisch, immer im Einsatz hat er auch hohe Anforderungen an andere. Die Einnahme bewirkt eine zusehende Lockerung verbunden mit dem Blick für die tatsächlichen Bedürfnisse und der Akzeptanz der eigenen Leistungen.



Der Rock-Water-Typ besitzt Selbstdisziplin.

Homöopathie

Während die klassische Homöopathie sich an der Gesamtheit der Symptome und Zeichen eines Menschen orientiert und Einzelmittel verordnet, die in Hochpotenzen verabreicht werden, kennen wir auch eine organbezogene Homöopathie, die mit niedrigen Potenzen arbeitet und einzelne Organe oder auch Funktionen normalisiert. Diese Form steht der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) relativ nahe.

Zu den organotropen Medikamenten zählt beispielsweise **Solidago virgaurea** (Goldrute). Ein klassisches Ausleitungsmittel, das die Nieren reinigt und deren Funktion verbessert. So werden sie in die Lage versetzt, das Blut optimal zu reinigen und die harnpflichtigen Stoffe auszuscheiden. Wir geben es zur Verbesserung der Drainage, aber auch bei Nierenunterfunktion und einer Reihe von Nierenerkrankungen wie Steinbildung, chronische Entzündung, Nierengrieß usw.

Carduus marianus (Mariendistel) ist das Mittel zur Unterstützung der Leberfunktion. Eine ungestörte Tätigkeit der Leber ist die Voraussetzung für die Entgiftung des Organismus, die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan. Hepatitis mit Gelbsucht, Fettleber aber auch Leberzirrhose und akute wie chronische Gallenbeschwerden gehören zu den Indikationen von Carduus marianus.

Petroselinum crispum (Petersilie) besitzt eine starke Wirkung auf die Harnorgane. Sie wirkt kräftig harn- und steintreibend, ferner blutreinigend, verdauungsfördernd, hautglättend und gedächtnisstär-

kend, kurzum: ein Jungbrunnen zur Entschlackung und Entgiftung des gesamten Stoffwechsels. Im Rahmen von gewichtsreduzierenden Maßnahmen entlastet Petroselinum den Körper von überschüssigem Wasser und verstärkt die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken die durch den verstärkten Fettabbau entstehen. Insofern ist Petroselinum die ideale Ergänzung jeder gewichtsreduzierenden Maßnahme.

Iris versicolor (verschiedenfarbige Schwertlilie) hat einen besonderen Bezug zur Bauchspeicheldrüse. Wir setzen es unterstützend zur Funktion dieses Organs ein sowie generell bei funktionellen Beschwerden im Oberbauch, wenn diese plötzlich, anfallsartig und periodisch auftreten.

Bei der Komplex-Homöopathie werden Kombinationen von mehreren Einzelmitteln verwendet, die meist unter dem Namen der jeweiligen Indikation im Handel sind. Sie geht davon aus, dass eine Erkrankung immer komplexe Ursachen hat und versucht, diese mit der Kombination verschiedener Mittel gleichzeitig zu therapieren. Die Mittel sind meist niedrig potenziert und wirken daher eher auf der körperlichen Ebene. Da ich nur selten mit dieser Methode arbeite, will ich an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen.

Homöopathische Appetitzügler

Eine homöopathische Zubereitung aus der Wurzelrinde von **Madar** (Calotropis gigantea), einem baumartigen Strauch, verbreitet in Indien und Südostasien, setzt die Esslust herab. Laut Produktbeschreibung einer Herstellerfirma greift Madar vermutlich regulierend am Sättigungs- bzw. Hungerzentrum im Zwischenhirn an. Damit unterstützt es schonend die Gewichtsabnahme ohne jegliches Gewöhnungspotential auch bei Langzeitanwendung.

Madar vertreibt den Heißhunger und sorgt für ein früheres Sättigungsgefühl. Es stärkt die Körperverfassung und verringert bei Fettleibigkeit das Fleisch,



Iris wird unterstützend zur Funktion der Bauchspeicheldrüse eingesetzt.

die Muskeln werden härter und fester. Es wird sowohl in der Urtinktur als auch in tiefen Potenzen bis D5 angewendet.

Helianthus tuberosus (Süßkartoffel bzw. Topinamburknolle) besitzt einen gewichtsreduzierenden Effekt, der mittlerweile in klinischen Studien belegt werden konnte. Die Knolle enthält Inulin, ein Kohlehydrat, das praktisch keine Insulinausschüttung auslöst, im menschlichen Organismus kaum aufgespalten wird, aber dennoch ein rasches und intensives Sättigungsgefühl hervorruft. Durch Inulin wird der Sättigungsfaktor Leptin bereits frühzeitig ausgeschüttet, sodass der Betroffene weniger Nahrung zu sich nimmt und durch die Umgehung der Insulinausschüttung und der daraus folgenden reaktionellen Hypoglykämie weniger zu Heißhungerattacken und Fressanfällen neigt. Aufgrund dieses Mechanismus sind die Wirkstoffe der Topinamburknolle in der Lage, den Patienten langsam wieder an eine ausgeglichene Hunger-Sättigungs-Balance heranzuführen. Wer nicht mehr primär damit beschäftigt ist, Hungergefühle auszuhalten, der kann seine Aufmerksamkeit der Bewältigung der zugrunde liegenden Problematik der Gewichtssymptomatik widmen.

Krankheit ist eine Verstimmung der Lebenskraft

Die Ursache aller Erkrankungen ist nach dem Verständnis der **klassischen Homöopathie** in einer Störung unserer Lebenskraft zu suchen. „Die Lebenskraft ist verstimmt", so drückte es der Begründer, Samuel Hahnemann, aus. Unter Lebenskraft wird das belebende Element verstanden, das aus dem Gleichgewicht geraten ist – ähnlich wie ein Musikinstrument verstimmt sein kann, es schwingt nicht mehr harmonisch. Diese Lebenskraft ist verbunden mit allen Teilen des Organismus, bis hin zu den einzelnen Zellen, aber auch verbunden mit dem Geist, der Persönlichkeit und dem Temperament. Dem einzelnen Körperteil oder Organ wird eine eher geringe Aufmerksamkeit zuteil, wichtig ist die Funktion des Ganzen. Entscheidend bei der Mittelwahl sind die individuellen Zeichen und Symptome, also die für diesen Patienten typischen Beschwerden. Die auffälligen (im Sinne von „ins Auge fallenden"), sonderlichen (sonderbaren, z. B. paradoxe Symptome), ungewöhnlichen (Symptome, die sich geändert haben) und charakteristischen (typischen) Symptome bestimmen im Wesentlichen die Mittelwahl.

Es werden Potenzen der einzelnen Substanzen verwendet, in denen rein rechnerisch keine Moleküle der Ausgangssubstanz mehr enthalten sind. Der Herstellungsprozess ist kein reiner Verdünnungsvorgang, sondern ausschlaggebend für die Wirksamkeit ist die intensive Verreibung und Verschüttelung der Arzneien. Durch diese wird zum einen der materielle Anteil nach und nach verringert, bis gar nicht mehr vorhanden. Gleichzeitig wird das grundlegende Prinzip aus der Materie befreit, „das Geistartige" verfügbar gemacht, wie Hahnemann sich ausdrückte. Denn hinter dem materiellen von Pflanze oder Mineral steht eine Idee, ein Plan bzw. eine Information. Diese sorgt beispielsweise dafür, dass aus einem Samenkorn des Löwenzahns ein Löwenzahn wächst und keine Eiche. Mit dieser „geistartigen" Energie kann es gelingen, die Lebensenergie des Patienten wieder „einzustimmen", so wie auch



Homöopathie kann die Harmonie der Lebenskraft wiederherstellen.

ein Instrument gestimmt werden kann. Die Lebensenergie ist immateriell, von daher auch am empfänglichsten für immaterielle Reize wie die der nach dem homöopathischen Prinzip hergestellten Substanzen.

Merke: Der Körper allein kann nicht krank werden, sondern nur die Harmonie der Lebenskraft kann verloren gehen, was sich letztendlich in den körperlichen Symptomen widerspiegelt. Oder haben Sie schon einmal eine Leiche gesehen, die Windpocken bekommt?

Gelingt es, die Harmonie wiederherzustellen, dann verschwinden auch die dadurch hervorgerufenen Symptome wieder.

Die Homöopathie besitzt in der Individualisierung ein großes Potential. Neben den Zeichen des Kranken fragt sie nach den Ursachen und Auslösern des Verlustes der Harmonie, um bei diesem Ausdruck zu bleiben. Schock, Kummer, Enttäuschung oder Demütigung spielen dabei ebenso eine Rolle wie Impfungen, Unfälle, besonders auch Unterdrückungen von Symptomen (Salbe auf den Hautausschlag, schon ist er – vermeintlich – weg), Vergiftungen, Verbrennungen usw. Im Vordergrund steht jeweils die Frage: Warum ist dieser Mensch auf genau diese Art und Weise erkrankt?

Die Zeichen und Symptome führen unmittelbar zum Heilmittel bzw. zum ähnlichsten Mittel (Homöopathie = ähnliches Leiden), indem sie mit den Symptomen gesunder Menschen abgeglichen werden, die sie nach Einnahme der jeweiligen Mittel entwickelt haben. Voraussetzung und einer der Grundpfeiler der Homöopathie ist die Prüfung der Arzneiwirkung am Gesunden. Daraus resultiert das Ähnlichkeitsprinzip. Neben diesen zählt zu den Grundpfeilern das Herstellungsverfahren, also die Potenzierung.

Die homöopathischen Typen

Die Homöopathie orientiert sich zum Teil aber auch an Typen, vielleicht haben Sie schon einmal vom Pulsatilla-, Silicea- oder Calcium-carbonicum-Typen gehört oder gelesen? Es lässt sich nämlich feststellen, dass eine Reihe von Mittel sogenannten Konstitutionstypen zugeordnet werden kann. Während die Mittel diese Grundkonstitution nicht verändern können, also aus einem Zwerg kein Hüne und aus einem Schmied kein Buchhalter wird, so kann doch die Funktion innerhalb dieser Konstitution verbessert werden. Dazu ausschnittsweise einige typische Beispiele von Typen, die zu Übergewicht neigen:

Capsicum (Cayenne-Pfeffer) ist besonders angezeigt für Personen mit lockerem Gewebe und ständigem Frieren. Die Patienten sind übergewichtig, aber zunächst nicht bereit, etwas an ihrem Zustand zu ändern. Ihre körperliche Schlaffheit zeigt sich auch auf der Persönlichkeitsebene (bzw. umgekehrt): Trägheit, Abneigung gegen körperliche Betätigung, Angst davor, etwas Neues anzufangen, ggf. ausgeprägtes Heimweh, Routine gibt ihnen Halt, mangelnde Körperpflege aus Trägheit, erschöpfte Vitalität. Sie reagieren außerordentlich verdrießlich und hitzig (Cayenne-Pfeffer!), wenn man etwas von ihnen fordert oder ihnen z. B. im Rahmen der Behandlung Änderungen in der Lebensweise nahelegt.

Graphites (Reißblei) passt häufig bei Menschen mit Neigung zu Frösteligkeit

und Verstopfung sowie Übergewicht. Wegen seines schweren Körperbaus hat er wenig Ausdauer und hat es gern ausgesprochen bequem. Hautausschläge können eine klebrige Flüssigkeit enthalten. Teile der Haut sind rau, hart, trocken und neigen zu Rissen. Hilfreich bei Frauen, die erst in der Menopause fettleibig werden.

Der **Kalium-carbonicum-Typ** (Kaliumcarbonat) weist ebenfalls einen Hang zur Fettleibigkeit auf, die dann besonders im Alter zum Tragen kommt. Häufig im Zusammenhang mit Wassereinlagerungen und Lähmungen bzw. eines Gefühls des Erlahmens auf körperlicher und seelischer Ebene. Auffällig auch die Empfindlichkeit gegen Schmerzen, Berührung, Geräusche und Kälte. Die Patienten haben Angst davor, allein gelassen zu werden – dann werden sie nämlich von ihren Befürchtungen und Einbildungen überwältigt. Auf der anderen Seite sind sie störrisch, und man kann es ihnen niemals recht machen. Typisch das nächtliche Erwachen zwischen 2 und 3 Uhr, wonach sie nicht wieder einschlafen können.

Calcium carbonicum passt für phlegmatische und träge Patienten mit verspäteter geistiger Entwicklung. Die Patienten sind ängstlich, pessimistisch und passiv, oft ungeschickt und schnell entmutigt. Man findet eine chronische Obstipation, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Das Gewebe erscheint schlaff. Die Patienten sind leicht ermüdbar und haben eine Abneigung gegen Sport und Bewegung sowie gegen Fleisch und gekochte Speisen. Der Stuhl ist anfangs hart, später pastenartig und dann mitunter flüssig. Es zeigt sich eine Verschlechterung durch Kälte, Nässe, körperliche und geistige Anstrengung. Eine Besserung erfolgt durch Wärme, Liegen und leichte Bewegung. Häufig findet sich eine Rechtsseitigkeit der Symptome. Calcium carbonicum wird aus der Austernschale hergestellt. So wie die Muschel kann man sich den Typ vorstellen: „Bei Druck und Anforderungen von außen klappt die Schale zu!“



Cayenne-Pfeffer hilft Menschen, die oft frieren.

Betrachten Sie diese Beispiele bitte auch nur als solche. Die klassische Homöopathie ist zu komplex, als dass Sie nun aufgrund dieser Hinweise sich selbst oder ihre Familie homöopathisch behandeln könnten. Suchen Sie einen Heilpraktiker oder Arzt auf, der klassisch-homöopathisch arbeitet. Dieser wird aus der Gesamtheit der Symptome das für Sie passende Mittel auswählen.

Das Elektrolyse-Fußbad entgiftet

Seit etwa zwei Jahren setze ich mit hervorragendem Erfolg diese Methode in meiner Praxis ein. Die Anwendungen unterstützen den Entgiftungsprozess nachhaltig und tragen zur Entsäuerung des Gewebes bei. Auch Belastungen durch Medikamente, Metalle (Zahnfüllungen) oder auch Materialien am Arbeitsplatz bzw. Wohngifte können zielgerichtet ausgeleitet werden. Dabei wird die Methode kombiniert mit den entsprechenden Schüßler-Salzen oder auch Homöopathika und entsprechenden Nosoden. Die Stoffwechselprozesse werden durch die Entlastung wieder in Gang gebracht und die Selbstreinigung initiiert.

Im Praxisalltag begegne ich häufig Patienten, deren Organismus nicht mehr in der Lage ist, auf belastende Stoffe angemessen zu reagieren. Entweder fällt die Reaktion übermäßig aus, wie das bei den Allergien Fall ist, oder wir können keinerlei Reaktionen feststellen, wie bei der sogenannten Anergie. Der Organismus vermüllt zunehmend, d. h. Schadstoffe werden eingelagert oder bewegen sich frei im Körper. Eine normale homöopathische Behandlung hat erst dann Aussicht auf Erfolg, wenn diese Barrieren durchbrochen sind. Sonst erzielen wir nur vorübergehende Erfolge, gar keine Reaktion oder auch schlimme Erstreaktionen, wenn Gifte mobilisiert werden, aber nicht ausgeschieden werden können.

Massagen, Lymphdrainage oder auch Akupressur unterstützen zusätzlich diese Maßnahme. Eine Aktivierung des Lymphsystems während der Sitzungen fördert die Ausscheidung unmittelbar.

Anwendungen, die mit dem galvanischen Prinzip arbeiten, haben sich seit mehr als hundert Jahren in der Medizin bewährt, sind aber in der Vergangenheit ein wenig in Vergessenheit geraten. Vor rund 15 Jahren wurde die Idee, die Körperzellen mit Strom anzuregen, reaktiviert und wird heute mit überzeugenden Erfolgen eingesetzt: So fördert die Methode die effektive Entschlackung, hilft beim Abnehmen und steigert die Vitalität.

Wie wirkt das Elektrolyse-Fußbad?

Hydrogalvanische Fußbäder aktivieren den Stoffwechsel und helfen so Schlacken wirkungsvoll abzubauen. Zu viel Stress, zu wenig Bewegung oder Elektrosmog: Durch den modernen Lebensstil ist der Körper ständig schädlichen Belastungen ausgesetzt. Dieser Dauerangriff auf unsere Zellen und Organe hat sich in den vergangenen 200 Jahren vervielfacht, ohne dass sich die menschliche Natur darauf einstellen konnte. Die Fol-

ge: Unser ausgeklügeltes Entgiftungssystem ist häufig überlastet. Hier setzt das hydrogalvanische Fußbad an. Es arbeitet nach einem biophysikalischen Wirkprinzip. Durch den galvanischen Strom aktiviert es die Zellen und regt den Stoffwechsel nachhaltig an – es wirkt wie eine Mikromassage. Ein aktiver Stoffwechsel bedeutet: Die Ausscheidungsorgane arbeiten auf Hochtouren, die Leber macht Giftstoffe unschädlich und befördert Abfallstoffe über Galle und Darm aus dem Körper. Über die Niere wird der Körper von wasserlöslichen Stoffen wie Harnsäure oder Purinsäuren entlastet.

Entlastung bedeutet aber auch: Die Selbstregulationskräfte des Körpers können wieder zum Tragen kommen. Über die Anregung der Fußreflexzonen und Meridiane durch die Elektrolyse können sich Blockaden lösen – der Körper wird revitalisiert. Die Effekte sind vielfältig: Der erhöhte Stoffwechsel erleichtert gesundes Abnehmen. Außerdem lassen sich Vitalität und Abwehrkräfte gegenüber Infekten durch regelmäßige Anwendungen spürbar erhöhen. Nutzer mit Hautproblemen aller Art berichten von deutlichen Erfolgen.

Wie werden derartige Erfolge durch ein Fußbad möglich? Chemisch betrachtet findet eine Elektrolyse statt. Dabei wird das Wasser in seine Bestandteile zerlegt. Es entstehen Wasserstoff und Sauerstoff, die als aufsteigende Bläschen am Ionengenerator sichtbar werden. Die Ionen reagieren unter dem angelegten Strom und helfen dem Körper dabei, Schlacken aus Zellen und Bindegewebe auszuscheiden, indem die Zellmembranen aktiviert werden. Die ausgeschiedenen Schlackenstoffe können zu Verfärbungen des Wassers führen (von orange-braun bis grün, braun oder schwarz). Die Art der Verfärbung des Wassers – die individuell variiert – kann Hinweise auf die Art der Belastungen geben.

30 Minuten pro Fußbad genügen

Ein Elektrolyse-Fußbad dauert normalerweise 30 Minuten. In dieser Zeit zirkuliert beim Erwachsenen das Blut 30-mal im gesamten Körper und kommt über die Füße mit der galvanischen Anwendung in Berührung. Eine Standard-Kur mit dem System umfasst je nach Belastung acht bis ca. 15 Anwendungen mit einem Fußbad pro Woche. Die Wirkung ist unmittelbar zu spüren, zu sehen und zu riechen.

Nicht geeignet sind die Anwendungen für Menschen mit Herzschrittmachern, künstlichen Gelenken (wegen des Metalls), akuten Thrombosen und Epilepsien. Bei Schwangeren würde ich auch davon absehen.

Damit die gelösten Schlacken gut aus dem Körper abtransportiert werden können, ist während der Kur darauf zu achten, ausreichend Wasser zu trinken. Die Aktivierung der Zellmembran hält jeweils mindestens 24 Stunden an, und die gelösten Schlacken müssen sofort ausgeschieden werden.

Das Fußbad wird mittlerweile in einer ganzen Reihe von Praxen angeboten. Um einen Anwender in Ihrer Nähe zu finden, sollten Sie in den Gelben Seiten oder im Internet nachschauen. Da die Geräte manchmal auch bei Kaffeefahrten oder Verkaufsveranstaltungen angeboten werden: Bitte vermeiden Sie den Kauf, sofern kein verlässliches Prüfzeichen vorhanden ist. Ein befreundeter Techniker schraubte unlängst eines der Geräte



Beim Elektrolyse-Fußbad wird eine Spezialmischung aus Himalaya- und Totes-Meer-Salz verwendet.

„made in Entwicklungsland" auf – und ob der nicht vorhandenen Sicherungselemente (immerhin arbeitet man dabei mit Strom und Wasser!) standen ihm die Haare zu Berge. Zur preislichen Orientierung: Profigeräte zum Einsatz in der Praxis kosten zwischen etwa 1500 und 5000 Euro, je nach Ausstattung.

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Anwender kein einfaches Kochsalz für das Fußbad verwendet, sondern eine spezielle Salzmischung (z. B. Himalayasalz + Totes-Meer-Salz). Ansonsten besteht die Gefahr, dass ihr Organismus entmineralisiert wird. Die Technik kann nämlich nicht zwischen lebensnotwendigen und belastenden Stoffen unterscheiden. Eine ausreichende Salzkonzentration im Wasser verhindert nicht nur eine Entmineralisierung, sondern im Gegenteil versorgt den Organismus mit dem, was ihm möglicherweise fehlt.

Zusammenfassung: Was kann ich für mich tun?



So vielfältig, wie wir Menschen sind, so vielfältig sind die Zeichen des Mangels. Ein Zuwenig bedingt ein Zuviel an anderer Stelle – der Körper versucht zu kompensieren. Doch immer liegt die Lösung des Problems in einem Ausgleich des Mangels, wodurch automatisch die Balance wieder hergestellt wird.

Um Ihren individuellen Mangel zu beheben und zum Wunschgewicht, innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu finden, sollten Sie die unten stehenden Punkte beachten.

Neben der Regulierung des Körpergewichtes bedeutet die Beseitigung der Mängel gleichzeitig, sich auf den Weg zu machen in ein Leben mit Bewusstheit, Freude und Glück. Und der Erkenntnis bzw. einem sicheren Gespür dafür, was für Sie gut und richtig ist – nicht nur auf dem Speiseplan.



Um Ihren individuellen Mangel zu beheben und zu Wunschgewicht, innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu finden, sollten Sie die folgenden Punkte beachten:

- Achten Sie auf gesunde, nährstoffreiche Nahrung aus biologischem Anbau, die möglichst keine Zusatz- und Konservierungsstoffe enthalten sollte.
- Sorgen Sie für genügend Abwechslung im Speiseplan, kauen Sie sorgfältig.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und genießen Sie bewusst, ohne störende Begleitumstände.
- Trinken Sie ausreichend (1,5 bis 2 Liter pro Tag) stilles Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees.
- Verzichten Sie auf Diäten. So vermeiden Sie einen erneuten Mineralstoffmangel, der zum Jo-Jo-Effekt führt.
- Entgiften Sie Ihren Körper und nutzen Sie dazu die in diesem Buch aufgeführten Methoden, die sich seit vielen Jahren bewährt haben.
- Haben Sie Geduld bei diesem Prozess und setzen sich nicht unter Druck!
- Sorgen Sie für ausreichende und regelmäßige Bewegung. Dies baut Kalorien ab, reduziert Stresssymptome und bewirkt ein gutes Körpergefühl und Wohlbefinden.
- Eliminieren Sie krankmachende Stoffe und belastende Umweltfaktoren aus Ihrer Umgebung, soweit es realistischerweise möglich ist.
- Machen Sie sich bewusst, was Sie belastet und welche Lebensumstände und -einstellungen Sie durch übermäßige Nahrungsaufnahme kompensieren müssen.
- Beantworten Sie für sich die Frage, was Ihnen wirklich fehlt im Leben. Wird es Ihnen nicht gegeben oder können Sie es nicht annehmen?
- Gehen Sie liebevoll und aufmerksam mit sich um! Dann können andere Menschen dies auch tun.

Rat und Tat

Adressen

Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Südstraße 11
48231 Warendorf
Tel.: 02581/61 550
www.bdh-online.de

Bund klassischer Homöopathen Deutschlands e. V.

Schäftlarnstraße 162
81371 München
Tel.: 0 89/ 20 33 26 01
www.bkhd.de

Lesetipps und verwendete Literatur

Barnard, Julian und Martine:
Das Bach-Blüten Wunder, 1989.

Batmanghelidj, Fereydoon:
Sie sind nicht krank, Sie sind durstig. Heilung von innen mit Wasser und Salz, 2003.

Blech, Jörg:
Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden, 2003.

Boericke, William:
Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen, 7. Auflage 2002

Haiduk, Vistara:
Gesund mit Schüßlersalzen, 2000.

Haiduk, Vistara:
Gesund und schlank mit Schüßlersalzen: Biomineralien zur Stoffwechselregulation, 2005

Hartenbach, Walter:
Die Cholesterin-Lüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin, 2002.

Autoreninfo

Jörg Pantel praktiziert seit 1986 als Heilpraktiker in Münster, ist Mitbegründer mehrerer Heilpraktikerschulen und hat neben seinem Buch „Natürlich ganz gesund“ (2002) zahlreiche Artikel zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde und der ganzheitlichen Medizin veröffentlicht.

Ab 2003 Fachausbildung „Klassische Homöopathie“ in Essen, Bocholt, Hamm und Münster, 2004 Gründung von „Forum Gesundheit“ in Münster.

Seit 2005 ist Jörg Pantel Veranstalter der „FUTARIS – Messe für Gesundheit und Wohlbefinden“ im Münsterland.

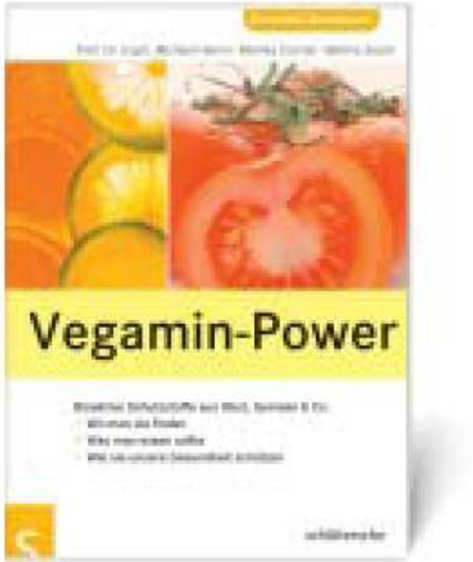
Register

Prof. Dr. troph. Michael Hamm
Monika Cremer · Bettina Zeuch

Vegamin-Power

Bioaktive Schutzstoffe aus Obst, Gemüse & Co.

- Wo man sie findet
- Was man essen sollte
- Wie sie unsere Gesundheit schützen



192 Seiten, 156 Farbfotos, 11 Tabellen
15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur
ISBN 978-3-89993-535-6
€ 12,90

- Vegamine – die „Vitamine“ des 3. Jahrtausends
- Medizinisch fundierter, leicht verständlicher Ratgeber für Gesundheitsbewusste
- Wichtig für ein gesundes Leben in jedem Alter

„Bestimmte Bestandteile in Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln, oft auch als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet, können uns helfen, gesund zu bleiben und unser Wohlbefinden zu steigern. Die Ernährungsexperten Michael Hamm, Monika Cremer und Bettina Zeuch nennen die vitaminähnlichen Schutzstoffe, die ihre Wirkung vor allem im Team entfalten, ‚Vegamine‘. In ihrem Buch ‚Vegamin-Power‘ geben sie einen Überblick der verschiedenen Wirkungsweisen. Dazu gibt es neue wissenschaftliche Ergebnisse und viele Tipps, wie man sich unkompliziert mit Vegaminen ernähren kann.“
Gala

„Dieses Buch gibt einen Überblick über verschiedene Vegamine und ihre bioaktive Substanzen. Leicht verständlich informieren die Autoren über die Lebensmittel, die Wirkungsweisen der Vegamine und über neue Forschungsergebnisse.“
Darmstädter Echo



Werner Hofmann

Der einfache Weg zu innerer Ruhe

Die EFT-Methode

- Fit und gesund mit Klopfakupressur
- Emotionale und körperliche Freiheit gewinnen
- Blockaden lösen

96 Seiten, 69 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur
ISBN 978-3-89993-522-6
€ 12,90

- Eine effektive und einfache Methode
- Jeder kann es anwenden
- Schmerzen, Stress, Sorgen und Angst besiegen
- Viele anschauliche Fotos
- Ausführliche Beschreibungen
- Konkrete Anleitungen

Emotional Freedom Techniques (EFT) helfen bei Schmerzen, Stress, Sorgen und Angst. Psychische wie physische Blockaden lassen sich schnell und effektiv mit EFT überwinden. Dieses Buch erläutert, wie man die Technik ganz einfach selbst anwendet. Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit vielen Fotos zeigen das praktische Vorgehen.

„EFT bedeutet Emotional Freedom Techniques. Diese im Buch beschriebene Methode soll durch Klopfbehandlung bestimmter Punkte helfen, psychische und physische Blockaden zu überwinden und baut auf den Lehren der TCM auf. Während die Akupunkturpunkte durch Klopfen stimuliert werden, findet zugleich eine mentale Konzentration auf das bestehende Problem statt. Ausführlich bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen ermöglichen, die Technik schnell zu erlernen und in der Selbstbehandlung einzusetzen.“
Die P.T.A. in der Apotheke

Stand Januar 2009. Änderungen vorbehalten.

schlütersche